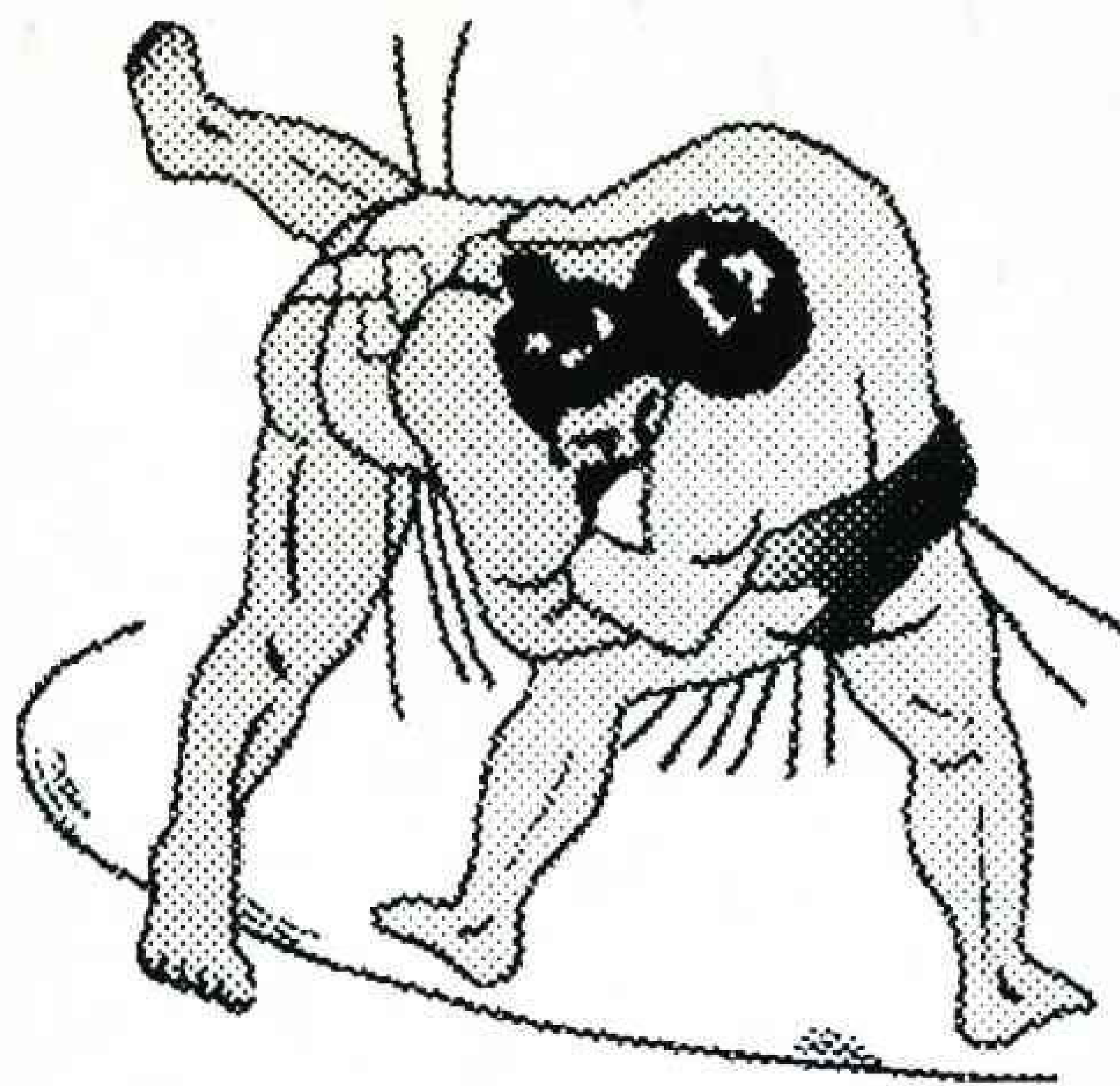
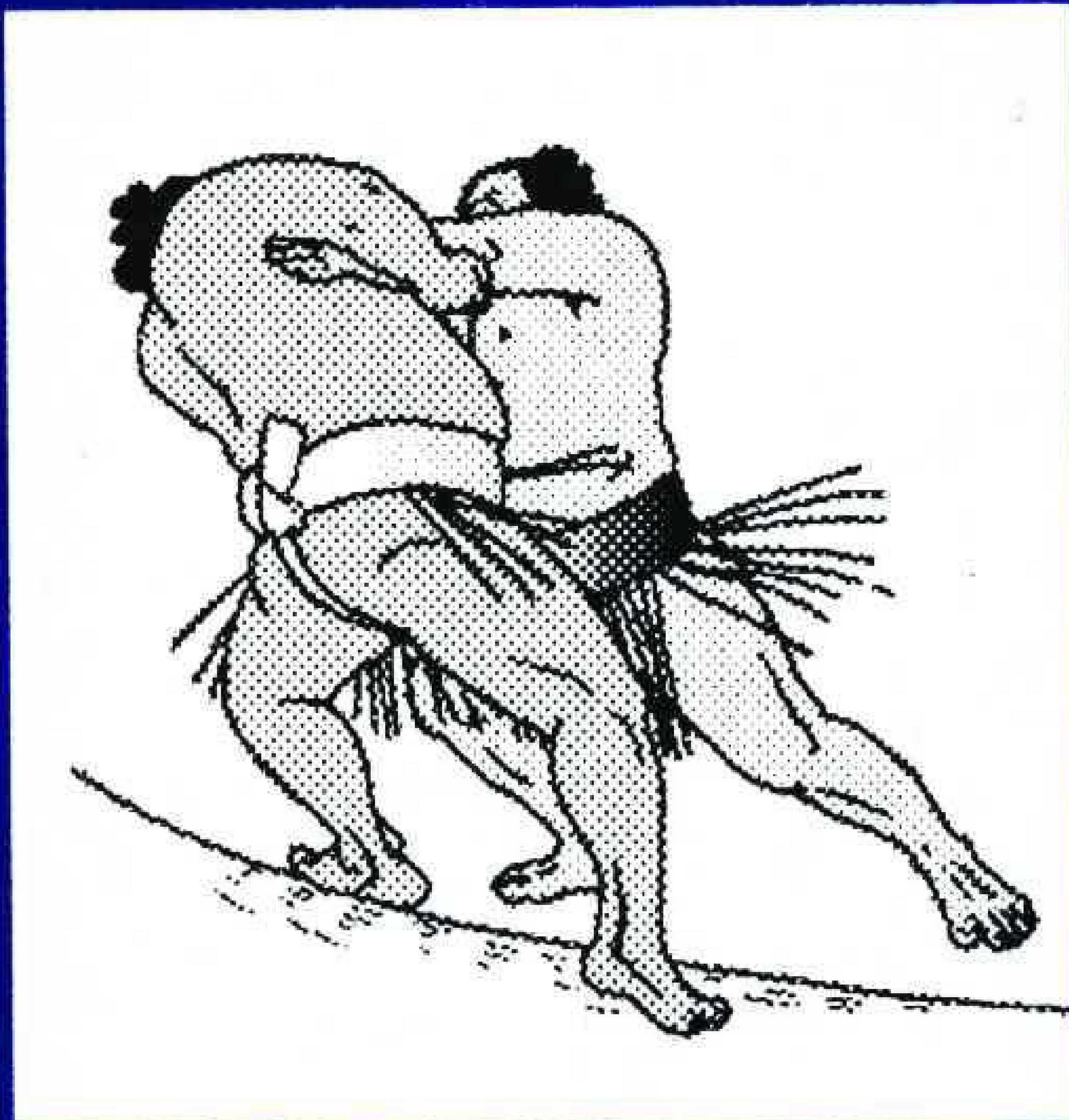
VISIT…

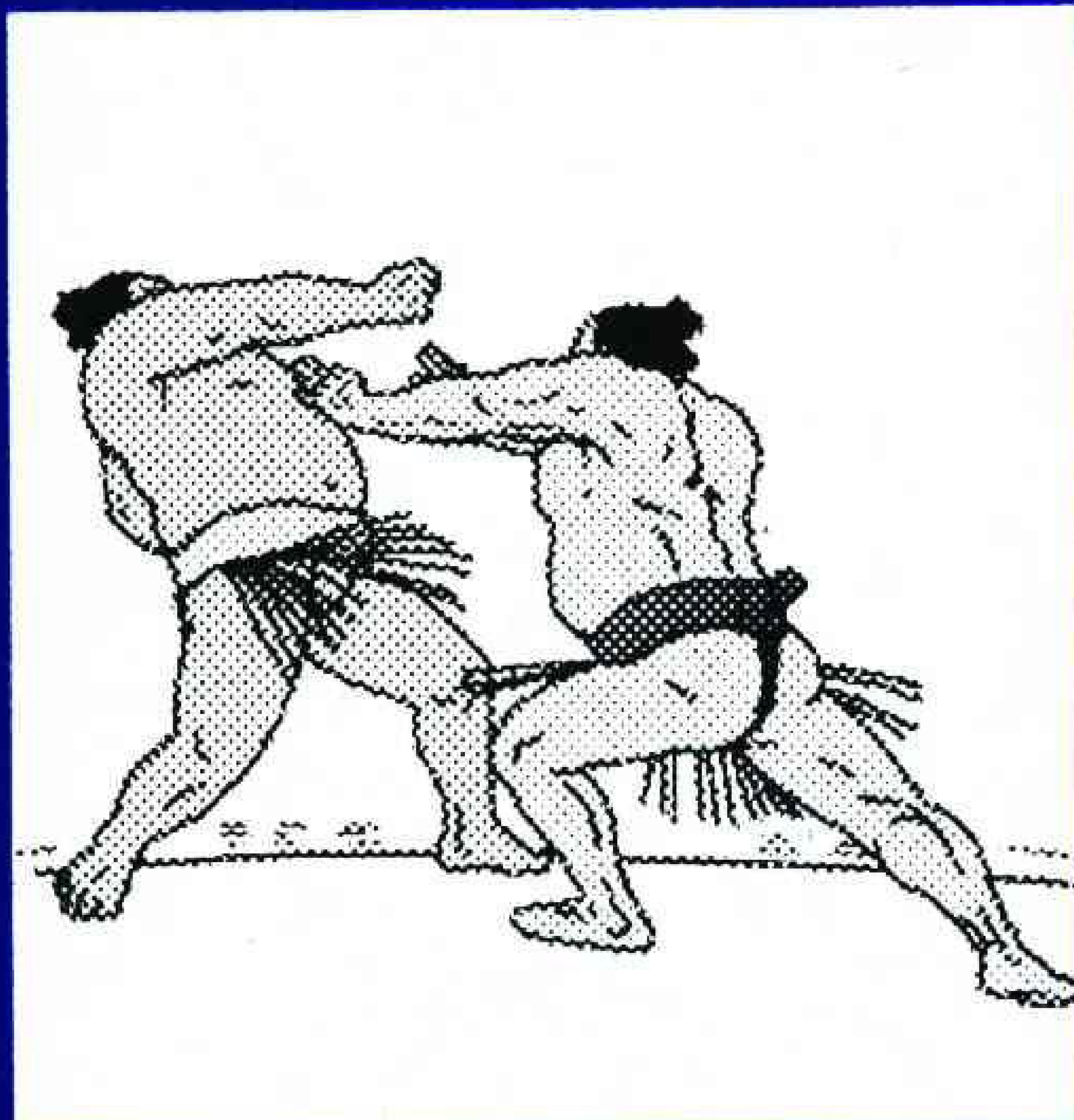
LANZAROTE
Caliente.com

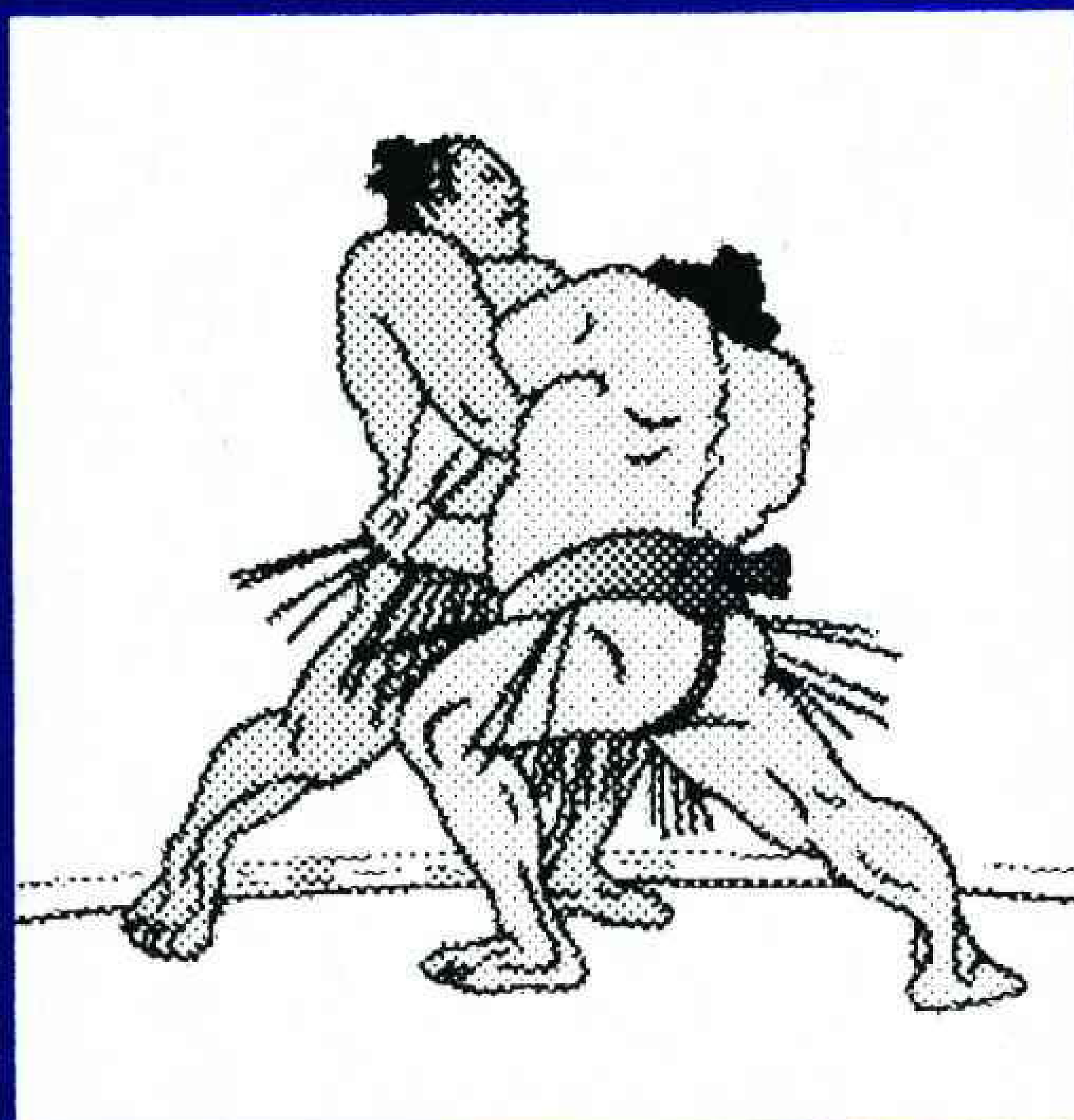
相撲

ОСНОВЫ СУМО









УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ИСТОРИЯ
ПРИЕМЫ
ПРАВИЛА

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров

ОСНОВЫ СУМО

История, приемы, правила



ЗАО "ЯПОНИЯ СЕГОДНЯ"
Москва, 1999

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Морачева Л.М., Праотцев С.В., Цвиров А.Е. Основы сумо.
История, приемы, правила. М.: Япония сегодня, 1999 г.
Консультант — А.В. Яковлев, главный тренер сборной России по сумо

В этом пособии впервые на русском языке в обобщенном виде представлены основополагающие знания о любительском сумо. Адресовано специалистам и широкому кругу спортсменов и болельщиков.

ISBN 5-86479-086-9

© Л.М. Морачева
© С.В. Праотцев
© А.Е. Цвиров
© ЗАО "Япония сегодня"

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сумо — древнейшее из всех видов японских единоборств — в последние годы активно развивается как любительский вид спорта. У этого динамичного, зрелищного вида борьбы очень серьезные олимпийские перспективы. Как известно, после показательных выступлений японских сумотори на открытии зимней Олимпиады-98 в Нагано сумо был признан МОКом как самостоятельный олимпийский вид спорта, и не за горами тот день, когда он будет включен в программу Игр.

С начала 90-х годов любительское сумо активно развивается и у нас в стране. С 1993 года российские спортсмены — постоянные участники всех европейских и мировых чемпионатов. Под эгидой созданной в 1998 году Федерации сумо России регулярно проводятся различные турниры — первенства крупнейших городов, чемпионаты областей. В ноябре 1998 года был проведен Первый чемпионат России, с большим интересом встреченный спортивной общественностью нашей страны.

Однако, несмотря на растущую популярность сумо, его дальнейшее развитие тормозится из-за отсутствия специальных знаний об этом виде борьбы. В этом смысле издание такого учебного пособия более чем своевременно и актуально.

В этой книге не только интересно рассказывается об истории сумо и его становлении как самостоятельного спорта, вида но и профессионально излагаются правила проведения соревнований и судейства, описываются и классифицируются все приемы и тренировочный процесс.

Мы убеждены, что пособие станет настольной книгой специалистов и спортсменов, увлекшихся сумо, и будет интересно широким кругам спортивной общественности России.

Президент Федерации сумо России
Б.М. АНТОНОВ

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

I

ИЗ ИСТОРИИ СУМО

Исторические корни борьбы сумо чрезвычайно глубоки. Японские специалисты, дотошно изучающие историю возникновения и развития сумо, небезосновательно полагают, что сумо зародилось на Японских островах не менее 2 тысяч лет тому назад.

Среди японских мифов и легенд есть немало сказаний, связанных с сумо. Так, в древнейших японских летописях "Кодзики" говорится о том, что в борцовском поединке определился правитель страны Идзумо (древнее название Японии), а в других древних японских свитках — "Нихонсёки"— описывается поединок перед императором в дни празднеств (благодарений богам за богатый урожай) между двумя знаменитыми воинами того времени. Победитель этого поединка — Номиносукунэ — был обожествлен и почитается в Японии как родоначальник сумо. Относящиеся к III — VI вв. н. э., археологические находки с изображениями борцов, рефери и зрителей свидетельствуют о широком распространении сумо и превращении его в зрелище в современном понимании этого слова. Как зрелищное мероприятие сумо в течение веков претерпевало значительные изменения.

В раннем средневековье турниры по сумо были неотъемлемой частью придворных празднеств. В эти годы складываются турнирный ритуал, правила борьбы и система судейства, которые почти в неизменном виде дошли до наших дней. Ринга *(дохё)*, правда, тогда не было — схватки проходили на открытой глинобитной площадке, поэтому победителем становился тот, кто опрокидывал соперника на землю.

В период феодальной раздробленности, когда усиливается воинское сословие — *буси*, сумо широко распространяется как вид прикладного боевого искусства, средство воспитания духа и тела воинов-самураев, и поединки сумотори становятся составной частью регулярных рыцарских турниров наряду с состязаниями конных лучников. Рыцарское сумо было предтечей современного профессионального сумо.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Наряду с прикладным, воинским видом этой борьбы по всей стране широко распространяется "народное" сумо. Турниры по сумо, посвященные сбору урожая, началу строительства или открытию нового моста, проводятся во всех уголках Японии. В них принимают участие крестьяне, ремесленники, торговцы и другие простолюдины. Поединки часто проходили прямо на улицах и площадях городов и поселков и собирали несметные толпы зевак. Ни *дохё*, ни рефери, ни ритуального одеяния борцов на таких поединках не было. Победитель выявлялся самым демократическим путем — им становился тот, кто заваливал соперника на землю или выпихивал его в толпу зрителей.

"Золотым веком" в становлении и развитии сумо по праву считают эпоху Эдо (1703 — 1868 гг.). Особенно бурно в этот период распространяется "народное" сумо. Поединки и массовые турниры по сумо регулярно проводили крестьянские общины, сообщества ремесленников и торговцев. При этом всячески поощрялись также рыцарские "благотворительные" ритуальные турниры по сумо, во время которых собирались пожертвования на строительство храмов, дорог, мостов.

В это же время появляются специальные площадки для проведения турниров. Они были поначалу квадратными, позже внутри площадки мешками с землей стали выгораживать круг, в котором и проходил поединок. Таким образом родилось *дохё*, придавшее древней борьбе особую зрелищность и эмоциональную окраску. Совершенствуются правила борьбы, регламент и ритуал турниров, утверждается система судейства. С конца XVII в. турниры профессиональных *рикиси (басё)* стали проводиться регулярно.

Став неотъемлемой частью жизни японского народа, сумо оказало серьезное влияние на культуру и искусство страны. Появляются литературные произведения, в которых в летописно-репортажном стиле описываются турниры по сумо, в традиционном японском театре Кабуки идут спектакли, где главными действующими лицами являются популярные *рикиси*. В ныне всемирно известной цветной японской гравюре *укиё-э* сложился даже самостоятельный жанр — *сумо-э*

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

— цветные гравюрные портреты борцов (любимцев публики) или картинки-зарисовки жарких поединков сумо.

После реставрации Мэйдзи (1868 г.) под влиянием общей демократизации был внесен ряд прогрессивных поправок в турнирный регламент. Так, с 1873 г. на турниры по сумо разрешили допускать женщин-зрительниц, которые сразу стали яростными болельщицами.

В 1909 г. в Токио, в районе Рёгоку, был построен Дворец сумо — Кокугикан, новое здание которого в настоящее время является Меккой современного сумо. В нем расположена штаб-квартира Ассоциации сумо Японии, Музей сумо, проводятся все токийские *басё*, а также наиболее значительные соревнования любителей, включая чемпионаты мира.

Окончательное оформление действующих в настоящее время правил состоялось в 1928 г.: на *дохё* стали наносить две белые стартовые линии — *сикирисэн*, диаметр круга был расширен до 4,55 м, а количество судей увеличено до 6 человек. Турниры благодаря этим нововведениям стали проходить более динамично и зрелищно.

С 1947 г. число *басё* было увеличено до 6 и их стали проводить не только в Токио, но также в Осака, Нагоя и Фукуока.

В современной Японии сумо — это больше, чем просто вид спорта. Это широкое народное движение, в котором принимают участие десятки миллионов японцев. Чтобы понять масштабы этого движения, достаточно привести несколько фактов. В Японии ежегодно проходит 48 национальных турниров сумоистов-любителей, регулярно, проводятся соревнования школьников по разным возрастным категориям — от 6 до 18 лет, первенства университетов, турниры ветеранов и пр. и пр. Общее количество состязаний сумоистов-непрофессионалов, проводимых в течение года, достигает 3000. Федерация сумо Японии, объединяющая миллионы *сумотори*-любителей, является самой массовой и наиболее активной любительской спортивной организацией в стране.

Сияющая вершина этого движения — сумо профессиональное, или *одзумо* ("Большое сумо"). Словечко это в последние годы становится таким же интернациональным, как

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

"сакэ" или "гейша". А понятие — сродни московскому Большому театру или парижскому "Гранд-опера".

Одзумо подразделяется на 6 дивизионов. В высшем дивизионе (*макуути)* борцы имеют ранги вроде спортивных разрядов, высший из которых — *ёкодзуна* — дается пожизненно, остальные — *одзэки, сэкивакэ, комусуби* и *маэгасира* — завоевываются и подтверждаются борцами в ходе турниров примерно так же, как определяется рейтинг-лист у профессиональных теннисистов.

Далее по нисходящей следуют дивизионы: *дзюрё, макусита, сандаммэ, дзёнидан* и *дзёнокути.*

Басё (турниры) проходят по довольно сложной схеме, при которой устроители стараются свести на *дохё* приблизительно равных по выступлениям в предыдущих турах соперников. При положительном балансе побед и поражений рейтинг борца повышается, а при отрицательном, соответственно, понижается. Каждый борец в ходе *басё* в дивизионах *макуути* и *дзюрё* проводит 15 схваток, а в остальных — 7.

Ассоциация сумо Японии, возглавляющая и направляющая всю жизнедеятельность *одзумо*, — это великолепно отлаженная коммерческая структура, оборот которой составляет многие миллиарды иен (в долларовом исчислении — сотни миллионов).

Рикиси, борющиеся в четырех низших дивизионах, а всего их около 700 человек, получают деньги только за участие в турнирах и за победу в своем дивизионе. В *макуути* и *дзюрё*, высших дивизионах, выступают 66 *рикиси* (40 и 26 соответственно), которых именуют *сэкитори.* Они получают ежемесячную зарплату, помимо различных призовых, денег от спонсоров, клубов поддержки и т.д. Чем выше дивизион, в котором выступает борец, чем более высокий титул он имеет, тем выше его призовые и спонсорские вознаграждения. *Сэкитори* в Японии относятся к категории очень состоятельных людей, а те, кто выступает в *макуути*, зарабатывают не меньше звезд НХЛ или профессиональных теннисистов из первой десятки. По статистике, однако, лишь одному из десяти *рикиси* удается стать *сэкитори.*

Революционное значение имело появление в *одзумо* иностранцев — сначала латиноамериканцев японского проис-

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

хождения, позже гавайцев и монголов, которые, добившись громких успехов, привнесли в понимание древней борьбы много нового.

С середины 60-х годов Ассоциация сумо Японии в целях пропаганды *одзумо* начала регулярно проводить показательные зарубежные выступления, причем первые гастроли японских *рикиси* состоялись в 1965 г. в Москве. Многотысячные аудитории такие выступления собирают повсюду, где бы они не проводились — в Нью-Йорке и Париже, Вене и Лондоне.

Активная деятельность по популяризации сумо с привлечением телевидения и других средств массовой информации принесла свои плоды. Древнейшим японским видом единоборства увлеклись спортсмены-борцы во многих странах мира. В конце 80-х годов в некоторых странах Европы, Азии, Америки начали проводить национальные турниры по спортивному (любительскому) сумо.

Перспективы у спортивного сумо, прямо скажем, интересные, олимпийские. За время существования Международной федерации сумо число ее членов возросло с 25 до 78 стран. Этот вид спортивного единоборства признан Международным олимпийским комитетом, и не за горами тот день, когда спортивное сумо будет включено в программу Олимпиад.

После непродолжительной "разминки" свои первые шаги как самостоятельный вид спорта сумо начинает и в России. В 1998 г. была создана Федерация сумо России, а в ноябре того же года был проведен первый национальный чемпионат. Федерации сумо действуют в Москве, Санкт-Петербурге, Красноярске и других крупнейших городах нашей страны.

"Разминка", надо сказать, была очень динамичной и активной. Секция сумо, действовавшая при Российской федерации дзюдо с 1992 г., принимала активное участие в создании в 1992 г. Международной федерации сумо и в 1995 г. — Европейского союза сумо. Российские спортсмены выступали на чемпионатах мира и Европы и занимали там далеко не последние места. Так, в 1993 году команда российских сумоистов в составе Рафата Шафеева, Эдуарда Кузнецова и Хабиля Бекташева заняла 3-е место в командных схватках на

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Втором чемпионате мира, проводимом в Японии, уступив лишь хозяевам. Хабиль Бекташев в тяжелой весовой категории (свыше 115 кг) затем и на 3-м мировом первенстве в абсолютной категории был удостоен бронзовых медалей. На Четвертом чемпионате мира в 1995 году Евгений Слепцов стал серебряным призером в средней весовой категории. А на Пятом чемпионате в 1996 г. в категории до 85 кг (легкий вес) серебряную медаль завоевал Валерий Бакашов.

Подразделение на весовые категории принято только в любительском спортивном сумо. В профессиональном большом сумо деление на категории отсутствует. Может быть, поэтому среди неискушенной публики бытует мнение, что сумоисты — это 200-килограммовые неповоротливые туши, которые на потеху зевакам толкаются в маленьком круге, и побеждает тот, у кого на десяток кг побольше. На самом деле сумо — это динамичный, эмоционально окрашенный поединок (схватка длится в среднем не более 30 сек.) больших, сильных и красивых парней. Из трех составляющих сумо — *син — ги — тай* (дух — техника — тело) во все времена более всего ценились первые две. Великие чемпионы последних десятилетий при росте 180 — 190 см в лучшие свои годы весили не более 130 кг. Побеждают такие красавцы атлеты красиво и элегантно 160- и даже 200-килограммовых борцов за счет техники, бойцовского духа и интеллекта, приводя в неописуемый восторг миллионы болельщиков в Японии и во всем мире.

Не за горами то время, когда своим мастерством и силой духа будут радовать болельщиков российские спортсмены-сумоисты.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

II

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Сумо — это вид борьбы в набедренной повязке (*маваси*) на специально оборудованной площадке (*дохё*)

Глава I
Характер и способы проведения соревнований

1. Системы соревнований

Соревнования по борьбе сумо проводятся по следующим системам:

— круговой;

— олимпийской с выбыванием;

— олимпийской с утешением от полуфиналистов.

2. Характер соревнований

По характеру соревнования делятся на:

— личные;

— командные;

— лично-командные.

Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется Положением о соревновании.

3. Регистрация участников

3.1. Участники соревнований, включая запасных, должны подать заявку на участие и зарегистрироваться.

3.2. Команды и участники личных соревнований, не прошедшие все необходимые процедуры за 30 мин. до начала схваток, не допускаются к соревнованиям.

3.3. Судейская коллегия может запретить командам и участникам личных соревнований выступать в будущем, если в заявках они сообщили неверные сведения или самостоятельно (произвольно) прекратили борьбу и покинули *дохё*.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Судейская коллегия может также снять команду и спортсменов с текущих соревнований, если они допустили вышеуказанные нарушения.

4. Личные соревнования

Участники личных соревнований должны подать заявки в соответствии с Положением о соревнованиях. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в соответствующих весовых категориях. В личных соревнованиях не разрешается производить замены.

5. Командные соревнования

5.1. Если не имеется другого положения, одобренного оргкомитетом соревнований, команды формируются следующим образом:

5.1.1. Команда состоит из 3 участников: первый — *сэмпо*, второй — *тюкэн*, третий — *тайсё* и один запасной;

5.1.2. Команда состоит из 5 участников: первый — *сэмпо*, второй — *нидзин*, третий — *тюкэн*, четвёртый — *фукусё*, пятый — *тайсё* и один запасной.

5.2. Присвоенные спортсменам на основании заявок номера и очередность их выступлений сохраняются от начала до конца соревнований.

5.3. Если в ходе соревнований возникла необходимость замены одного из спортсменов, то руководитель команды должен сообщить в судейскую коллегию до проведения схватки между *сэмпо*.

5.4. Все запасные участники соревнований также должны быть внесены в заявку и зарегистрированы.

5.5. Основной борец, замененный в ходе соревнований, не может принимать участия в последующих схватках.

5.6. Запасной борец может принимать участие в последующих схватках, если замена была произведена с разрешения судейской коллегии.

5.7. Если запасной борец вышел на *дохё* без разрешения судейской коллегии, победа присуждается его противнику.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Глава II
Участники и место проведения соревнований

1. Возрастные группы

Школьники	13 — 15 лет
Юноши (старшеклассники)	16 — 17 лет
Взрослые	18 лет и старше

2. Весовые категории

В соревнованиях по сумо определены следующие весовые категории:

Школьники 13 — 15 лет и юноши 16 — 17 лет	до 70 кг
	до 100 кг
	свыше 100 кг
	абсолютная весовая категория
Взрослые 18 лет и старше	до 85 кг
	до 115 кг
	свыше 115 кг
	абсолютная весовая категория

3. Допуск к соревнованиям

На городских, районных, областных и других соревнованиях в пределах России допуск участников проводится по правилам, установленным оргкомитетом. На международных соревнованиях спортсмены получают гарантию официального участника после уплаты взноса. Каждый участник должен пройти все необходимые процедуры за 30 мин. до начала соревнований.

4. Одежда

Участники соревнований должны надевать набедренный пояс-повязку — *маваси.*

Однако в любительском сумо разрешается под *маваси* надевать плавки или облегающие шорты.

Ширина *маваси* составляет 40 см; определенная длина не предписана, но длина *маваси* должна быть достаточной для того, чтобы его можно было обернуть вокруг торса спортсмена 4 — 5 раз.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Лента *маваси* обычно складывается вдоль 4 раза; ткань *маваси* должна быть достаточно жесткой, чтобы не сминаться при захватах.

Маваси должен завязываться тщательно и туго, с тем чтобы он не спадал во время схваток и не стал причиной травм (способ завязывания см. на *рис. 1*).

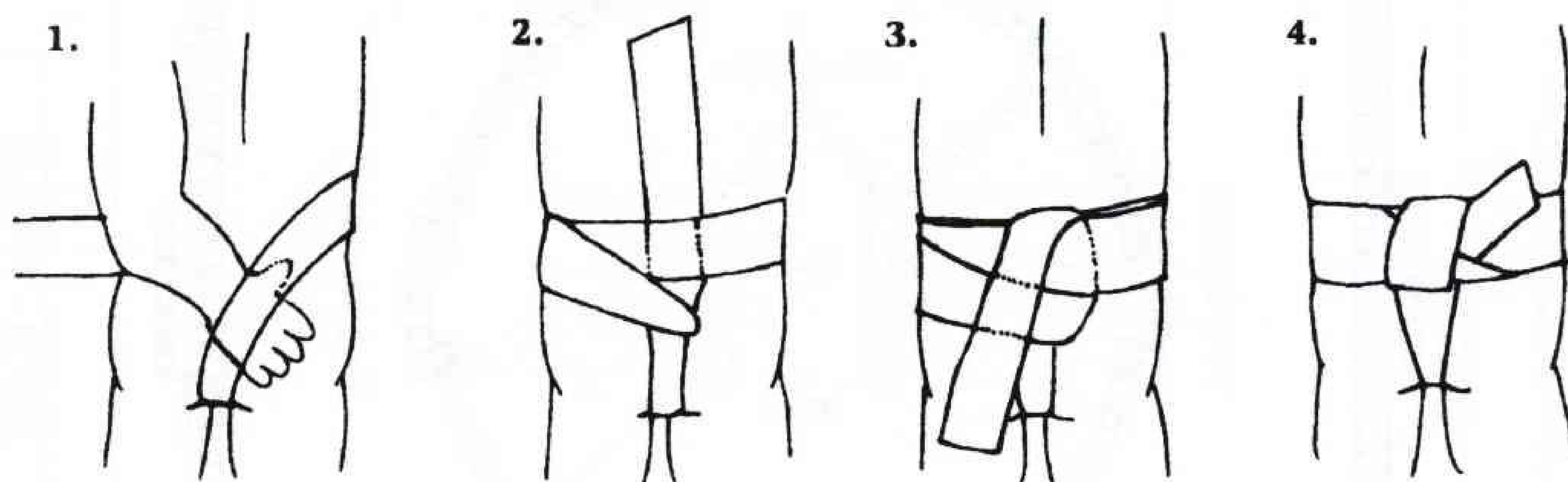


Рис. 1

Повязывать *маваси* следует только в комнате для переодевания. Однако, если возникает необходимость, можно поправить *маваси* перед или даже во время схватки прямо на *дохё*.

Спортсменам запрещается выходить на схватку с надетыми на себя предметами, которые могут травмировать противника. Это в первую очередь относится к металлическим украшениям (кольца, браслеты, цепочки и т. п.). Бандажи, бинты, наколенники и другие травмозащитные средства можно использовать только с разрешения судей.

Тело борца должно быть совершенно чистым и сухим, ногти на руках и на ногах коротко острижены.

Эмблема федерации (команды), номер, ранг или звание спортсмена разрешается прикреплять (привязывать) к *маваси*.

5. Место соревнований: *дохё*

5.1. Соревнования по борьбе сумо проводятся на квадратной площадке (со стороной 7,27 м), которая называется *дохё*.

5.2. Существует два типа *дохё*:

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

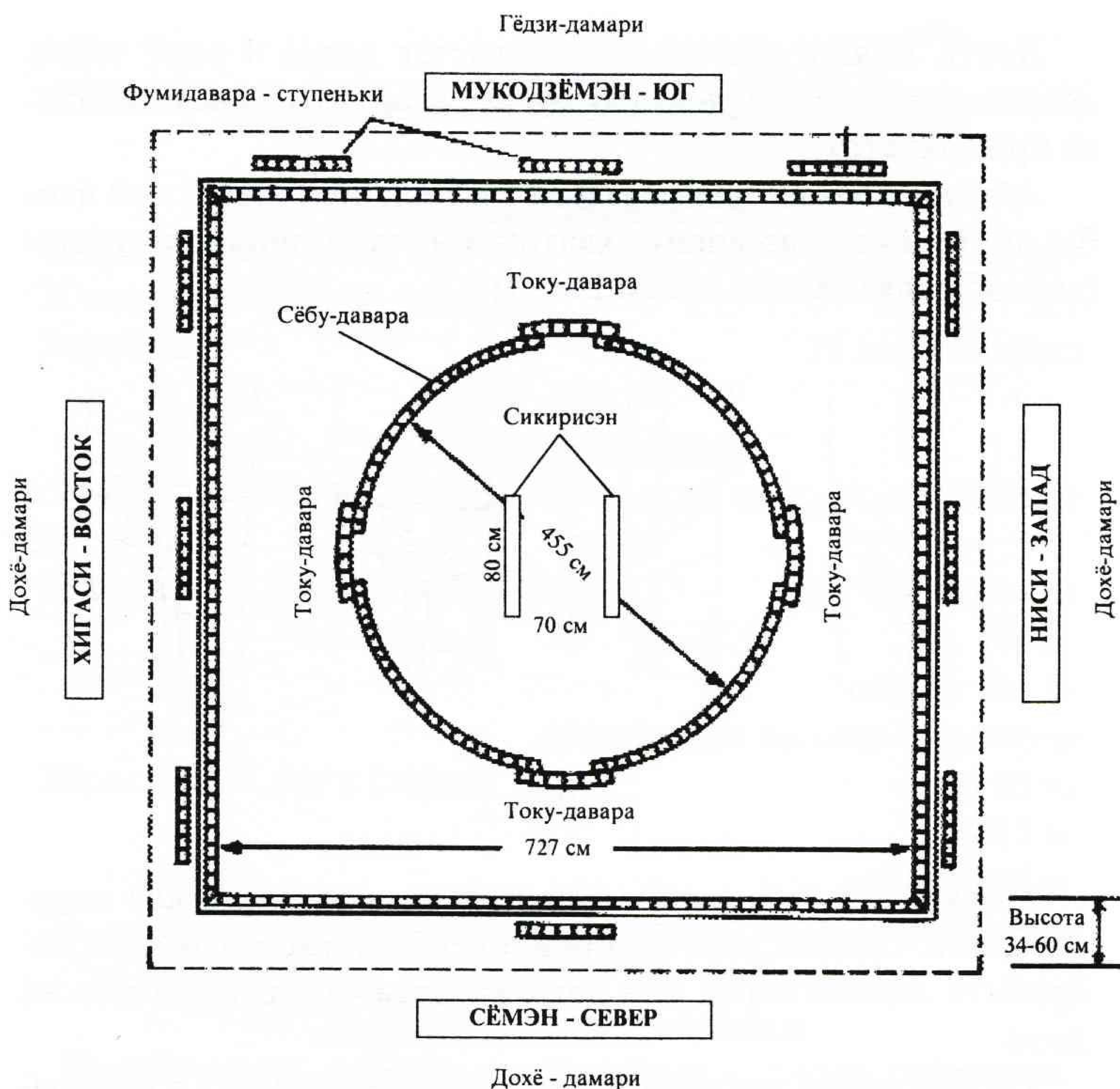


Рис. 2

— *мори-дохё* — глиняный или земляной трапезоид высотой 34 — 60 см;

— *хира-дохё* — плоский *дохё*, который используется для тренировок и для соревнований в случае отсутствия *мори-дохё*.

5.3. Арена схватки представляет собой круг диаметром 4,55 м, центром которого является пересечение двух диагональных линий квадрата, указанного в п. 5.1. Арена схватки по периметру ограничена жгутом из рисовой соломы — *сёбу-давара*.

5.4. *Сёбу-давара* представляет собой верхний край 20 наполненных землей соломенных мешков (*кодавара*), 16 из которых врыты по линии круга, а 4 — в местах разрыва круга. Разрывы делаются с каждой стороны горизонта (север, юг, вос-

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Лента *маваси* обычно складывается вдоль 4 раза; ткань *маваси* должна быть достаточно жесткой, чтобы не сминаться при захватах.

Маваси должен завязываться тщательно и туго, с тем чтобы он не спадал во время схваток и не стал причиной травм (способ завязывания см. на *рис. 1*).

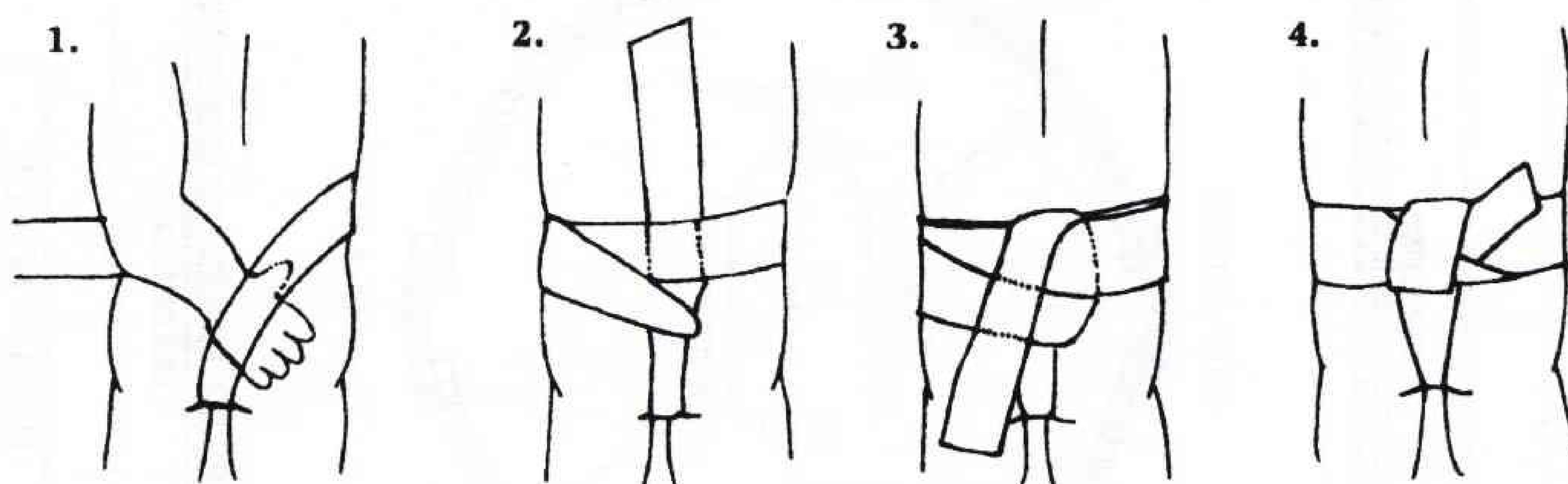


Рис. 1

Повязывать *маваси* следует только в комнате для переодевания. Однако, если возникает необходимость, можно поправить *маваси* перед или даже во время схватки прямо на *дохё*.

Спортсменам запрещается выходить на схватку с надетыми на себя предметами, которые могут травмировать противника. Это в первую очередь относится к металлическим украшениям (кольца, браслеты, цепочки и т. п.). Бандажи, бинты, наколенники и другие травмозащитные средства можно использовать только с разрешения судей.

Тело борца должно быть совершенно чистым и сухим, ногти на руках и на ногах коротко острижены.

Эмблема федерации (команды), номер, ранг или звание спортсмена разрешается прикреплять (привязывать) к *маваси*.

5. Место соревнований: *дохё*

5.1. Соревнования по борьбе сумо проводятся на квадратной площадке (со стороной 7,27 м), которая называется *дохё*.

5.2. Существует два типа *дохё*:

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

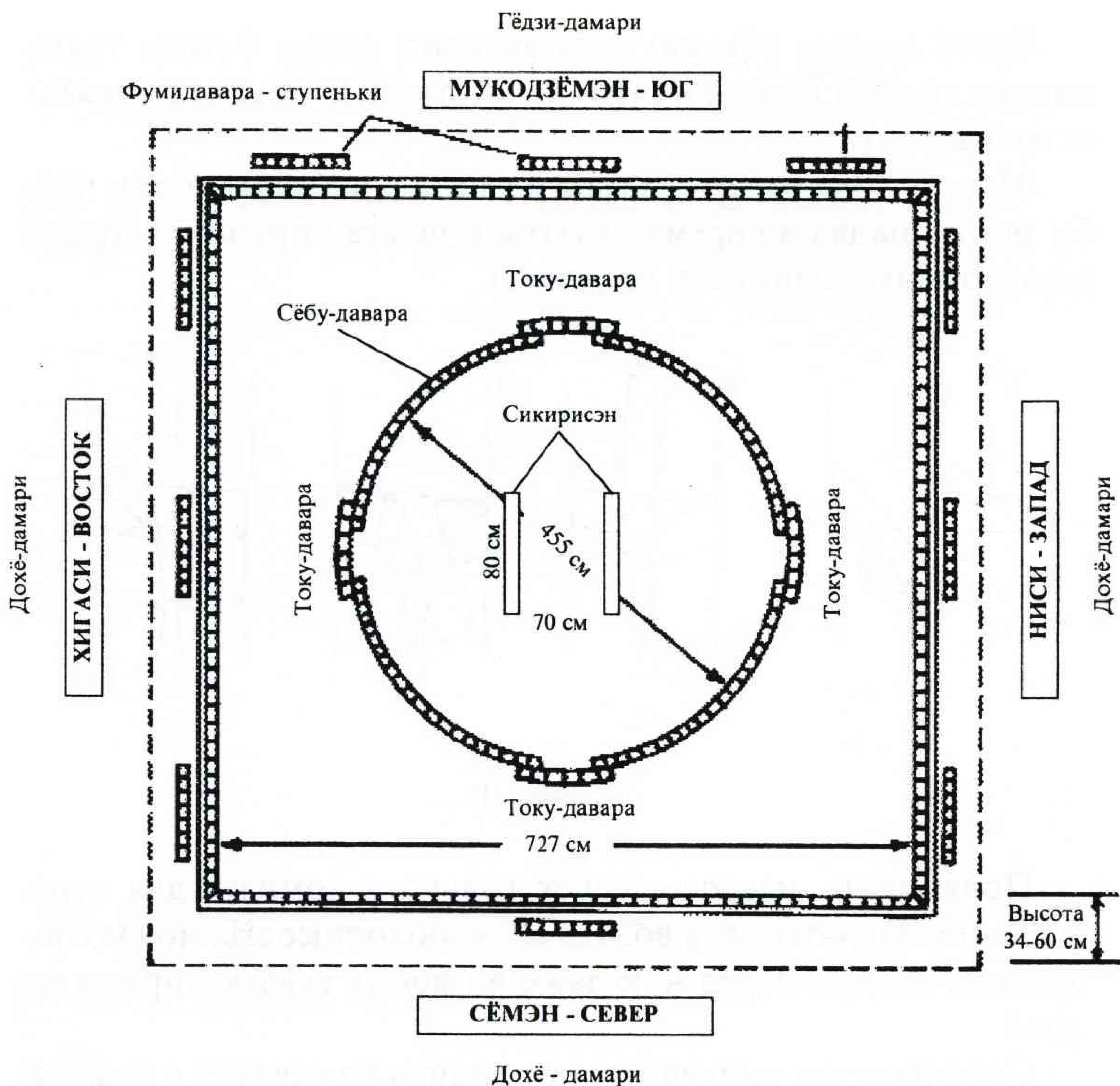


Рис. 2

— *мори-дохё* — глиняный или земляной трапезоид высотой 34 — 60 см;

— *хира-дохё* — плоский *дохё*, который используется для тренировок и для соревнований в случае отсутствия *мори-дохё*.

5.3. Арена схватки представляет собой круг диаметром 4,55 м, центром которого является пересечение двух диагональных линий квадрата, указанного в п. 5.1. Арена схватки по периметру ограничена жгутом из рисовой соломы — *сёбу-давара*.

5.4. *Сёбу-давара* представляет собой верхний край 20 наполненных землей соломенных мешков (*кодавара*), 16 из которых врыты по линии круга, а 4 — в местах разрыва круга. Разрывы делаются с каждой стороны горизонта (север, юг, вос-

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Лента *маваси* обычно складывается вдоль 4 раза; ткань *маваси* должна быть достаточно жесткой, чтобы не сминаться при захватах.

Маваси должен завязываться тщательно и туго, с тем чтобы он не спадал во время схваток и не стал причиной травм (способ завязывания см. на *рис. 1*).

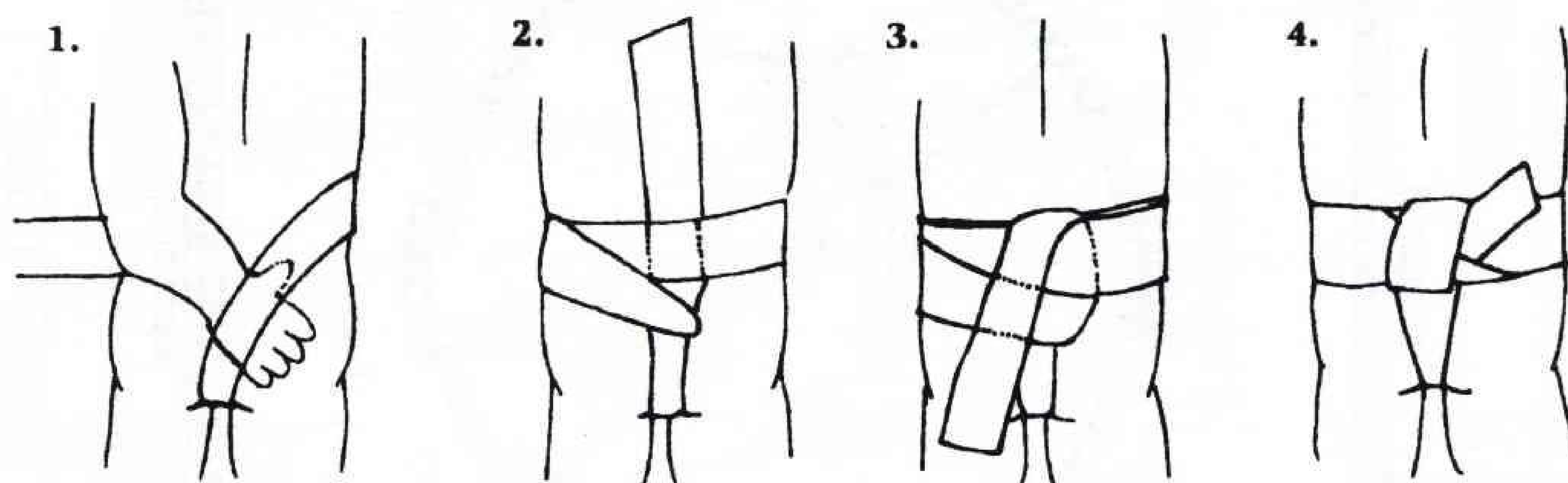


Рис. 1

Повязывать *маваси* следует только в комнате для переодевания. Однако, если возникает необходимость, можно поправить *маваси* перед или даже во время схватки прямо на *дохё*.

Спортсменам запрещается выходить на схватку с надетыми на себя предметами, которые могут травмировать противника. Это в первую очередь относится к металлическим украшениям (кольца, браслеты, цепочки и т. п.). Бандажи, бинты, наколенники и другие травмозащитные средства можно использовать только с разрешения судей.

Тело борца должно быть совершенно чистым и сухим, ногти на руках и на ногах коротко острижены.

Эмблема федерации (команды), номер, ранг или звание спортсмена разрешается прикреплять (привязывать) к *маваси*.

5. Место соревнований: *дохё*

5.1. Соревнования по борьбе сумо проводятся на квадратной площадке (со стороной 7,27 м), которая называется *дохё*.

5.2. Существует два типа *дохё*:

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Гёдзи-дамари

Фумидавара - ступеньки

МУКОДЗЁМЭН - ЮГ

Току-давара

Сёбу-давара

Сикирисэн

ХИГАСИ - ВОСТОК

Дохё-дамари

Току-давара

80 см

455 см

70 см

Току-давара

НИСИ - ЗАПАД

Дохё-дамари

Току-давара

727 см

Высота 34-60 см

СЁМЭН - СЕВЕР

Дохё - дамари

Рис. 2

— *мори-дохё* — глиняный или земляной трапезоид высотой 34 — 60 см;

— *хира-дохё* — плоский *дохё*, который используется для тренировок и для соревнований в случае отсутствия *мори-дохё*.

5.3. Арена схватки представляет собой круг диаметром 4,55 м, центром которого является пересечение двух диагональных линий квадрата, указанного в п. 5.1. Арена схватки по периметру ограничена жгутом из рисовой соломы — *сёбу-давара*.

5.4. *Сёбу-давара* представляет собой верхний край 20 наполненных землей соломенных мешков (*кодавара*), 16 из которых врыты по линии круга, а 4 — в местах разрыва круга. Разрывы делаются с каждой стороны горизонта (север, юг, вос-

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

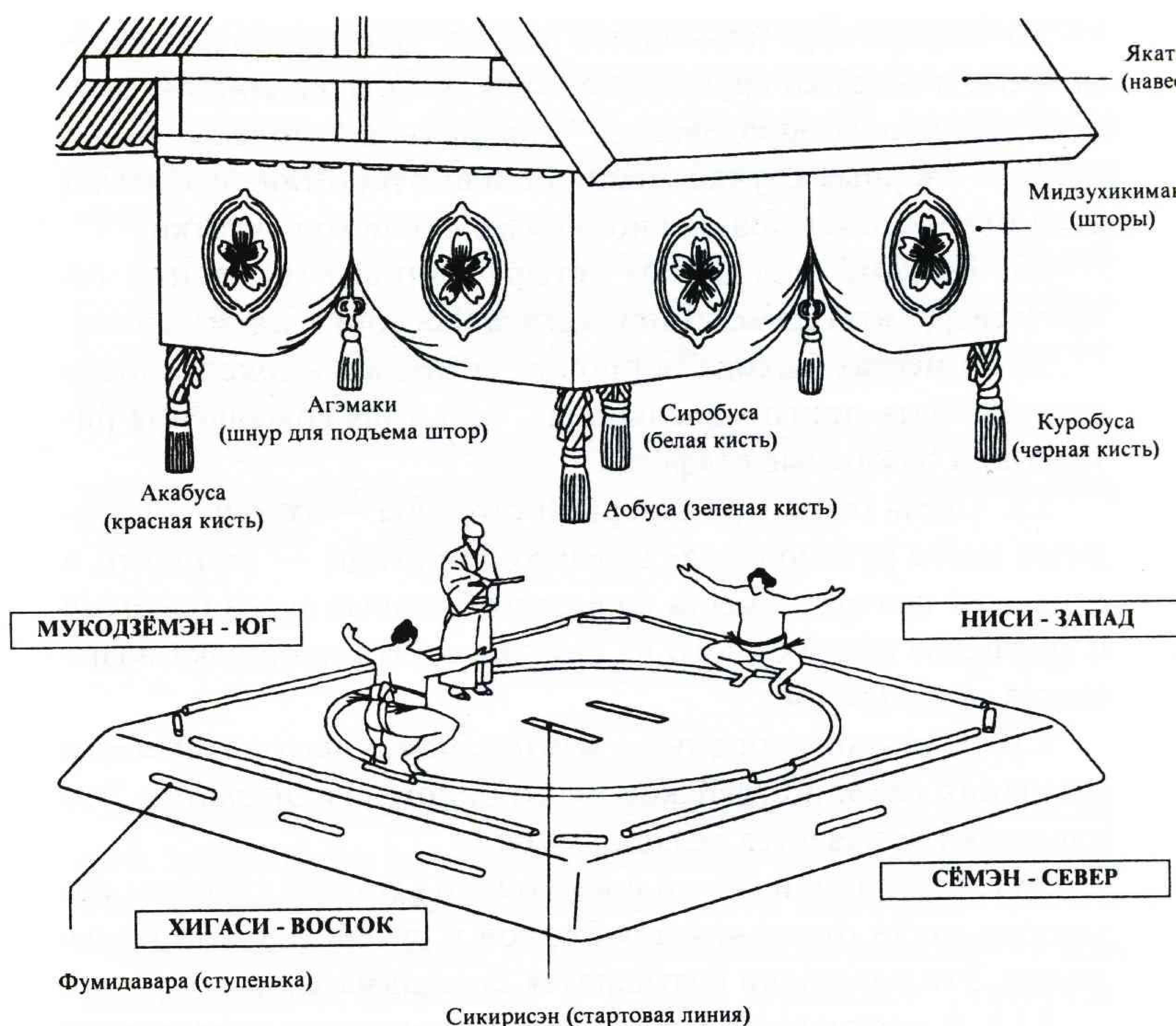


Рис. 3

ток и запад). В местах разрывов *кодавара* вкапываются таким образом, чтобы их внутренняя сторона соприкасалась с внешней стороной *кодавара*, составляющих круг. Образованные в результате этого 4 сектора именуются *току-давара* и считаются ареной схватки.

Плотно набитый землей *кодавара* имеет следующие размеры: длина — 64 см, высота — 14 см, ширина — 11 см. От поверхности *дохё* вкопанный *кодавара* должен выступать на 4 см.

5.5. В центре круга с восточной и западной стороны *дохё* на поверхность наносят на расстоянии 70 см друг от друга две стартовые линии белого цвета (*сикирисэн*). Длина *сикирисэн* — 80 см, ширина — 6 см.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

5.6. Внутри круг посыпается песком. Песок разбрасывается также и снаружи круга, вдоль *сёбу-давара,* на ширину около 25 см, чтобы образовалась "контрольная" полоса — *дзяномэ.* В спорных случаях наличие или отсутствие следов на *дзяномэ* помогает правильно определить исход схватки.

5.7. На *дохё* определяют четыре стороны горизонта: *сёмэн* (север), *мукодзёмэн* (юг), *хигаси* (восток) и *ниси* (запад).

5.8. В местах выхода борцов на *дохё* на востоке и западе должны быть приготовлены вода, соль (для совершения ритуалов) и бумажные салфетки.

5.9. Слева от центра северной стороны — *сёмэн* — находится место руководителя судейской бригады — *симпантё*, а справа от центра — места ожидания боковых судей (*симпан*) и судейское место одного из *симпанов.* Эта площадка называется *дохё-дамари.*

5.10. С южной стороны — *мукодзёмэн* — находится место ожидания *гёдзи* и судейское место одного из *симпанов.* Эта площадка называется *гёдзи-дамари.*

5.11. С западной (*ниси*) и восточной (*хигаси*) стороны находятся места ожидания для борцов и судейские места *симпанов.* Эти площадки называются *дохё-дамари.*

5.12. В соответствии с древними японскими традициями над *дохё* подвешивают особую церемониальную крышу — *яката*, которая обрамлена короткими шторами с 4 кистями зеленого, красного, белого и черного цвета. *Яката* может быть установлена на четырех шестах или столбах.

6. Медицинский контроль и обслуживание

Организаторы соревнований должны обеспечить медицинский контроль и медицинское обслуживание участников на период соревнований.

До начала взвешивания участников врачи осматривают спортсменов и дают оценку состояния их здоровья. Если участник плохо себя чувствует, его снимают с соревнований. Медицинский осмотр проводится также непосредственно перед и во время взвешивания.

Для участия в международных соревнованиях (согласно правилам, определяющим международную лицензию), каж-

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

дый спортсмен должен пройти медицинский контроль в своей стране в соответствии с Положением о соревнованиях.

В течение всей программы соревнований медицинская служба должна оказывать помощь при несчастных случаях и травмах.

Врач соревнований или врач команды совместно с судейской коллегией принимает решение о возможности продолжения спортсменом схватки в случае его травмы или ухудшения самочувствия.

Международная федерация сумо берет на себя расходы по предоставлению первой помощи спортсмену, получившему травму в ходе соревнований.

Глава III
Судейская коллегия

1. Состав судейской коллегии

В судейскую коллегию входят: главный судья соревнований, заместитель главного судьи, главный секретарь, судьи, информаторы и другой обслуживающий персонал.

Главный судья несет ответственность за исполнение всех положений, относящихся к общим правилам судейства, включая назначение судейских бригад.

2. Состав судейской бригады

Судейская бригада должна состоять из 6 человек: руководитель бригады — *симпантё*, рефери — *гёдзи*, 4 боковых судьи — *симпаны.*

3. Обязанности судей

3.1. Судьи исполняют свои обязанности, изложенные в правилах проведения соревнований по сумо, а также в специальных правилах, которые могут быть разработаны для организации отдельных соревнований.

3.2. В дополнение к своим судейским обязанностям судьи должны инструктировать спортсменов.

3.3. Судьи должны пресекать неэтичное, неспортивное поведение спортсменов на *дохё* или *дохё-дамари*, объявляя предупреждение виновным.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

3.4. Судьи, сознавая огромное влияние, которое оказывают на спортсменов и всю аудиторию их решения, должны быть справедливыми и беспристрастными в своих действиях и не показывать признаков колебания и нерешительности.

3.5. Судьи несут ответственность за поддержание *дохё* в таком состоянии, которое обеспечивает безопасное проведение схватки, и должны немедленно исправлять замеченные недостатки.

4. Гёдзи

4.1. *Гёдзи* контролирует схватку с момента выхода борцов на *дохё* и до конца схватки, когда они его покидают.

4.2. *Гёдзи* должен приложить все усилия, чтобы схватка прошла в истинно спортивном духе.

4.3. В течение схватки *гёдзи* должен соблюдать следующие правила:

— не наступать на *сёбу-давара* или *дзяномэ;*

— не поворачиваться спиной к *сёмэн;*

— выполнять все действия проворно и быстро, чтобы не препятствовать передвижению борцов;

— занимать такое положение, когда можно принять четкое решение.

4.4. Одежда *гёдзи* — белые брюки, белая рубашка и черный галстук "бабочка".

5. Симпан

5.1. *Симпан* должен очень внимательно следить за тем, чтобы схватка проходила в соответствии с правилами соревнований.

5.2. *Симпан* обязан помогать *гёдзи* и обеспечивать безошибочное судейство.

5.3. *Симпан*, располагающийся с северной стороны *дохё (сёмэн)*, должен также выполнять обязанности секундометриста.

5.4. *Симпаны* должны построиться на своих местах на *дохё-дамари* и поклониться по команде *гёдзи* перед началом и после окончания своей работы.

5.5. *Симпаны* должны чередоваться согласно следующим правилам:

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

— *симпаны* на первую схватку на своих местах должны встать и сделать поклон по команде *гёдзи*. Затем они должны перейти на отведенные им места на *дохё-дамари* и там построиться;

— *симпаны* на следующую схватку должны построиться на *дохё-дамари,* поклониться по команде *гёдзи* и отправиться на свои судейские места;

— смена судейской бригады завершается тогда, когда *симпаны* переходят на соответствующие места и по команде своего *гёдзи* выполняют поклон.

5.6. Одежда *симпана* — костюм, белая рубашка и галстук. Положением о соревнованиях может быть установлена особая форма.

6. Симпантё

6.1. *Симпантё* несет полную ответственность за все решения, принимаемые в течение схватки.

6.2. Если *симпантё* считает, что *симпаны* или *гёдзи* действуют неквалифицированно, он должен сообщить об этом в судейскую коллегию. Судейская коллегия соревнований должна оценить действия *симпанов* и *гёдзи* и принять решение, которое объявляет главный судья.

6.3. Одежда *симпантё* — костюм, белая рубашка и галстук. Положением о соревнованиях может быть установлена особая форма.

Глава IV
Правила судейства

1. Правила борьбы

1.1. За исключением особых ситуаций, нижеследующие положения определяют победителя схватки:

— побеждает борец, который вынуждает противника коснуться *дохё* любой частью тела за пределами *сёбу-давара*;

— побеждает борец, который вынуждает противника коснуться *дохё* любой частью тела, кроме подошв ступней, в пределах *сёбу-давара.*

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

1.2. К особым ситуациям относится положение *синитай* ("мертвое тело") — полная потеря равновесия, неизбежно приводящая к поражению.

1.2.1. Атакующий не проигрывает схватку, касаясь *дохё* рукой, с тем чтобы смягчить падение и избежать травм при завершении технического действия, в результате которого противник попадает в положение *синитай.* Данная ситуация называется *кабаитэ.*

1.2.2. Атакующий не проигрывает схватку, заступая за *сёбу-давара,* с тем чтобы смягчить падение и избежать травм при завершении технического действия, в результате которого противник попадает в положение *синитай.* Данная ситуация называется *кабаиаси.*

1.3. Атакующий не проигрывает схватку, заступив за *сёбу-давара*, когда он, подняв противника, выносит и опускает его за *сёбу-давара.* Данная ситуация называется *окуриаси.* Однако атакующий проигрывает схватку, если, проводя это техническое действие, выходит за *сёбу-давара* спиной вперед.

1.4. Атакующий не проигрывает схватку, если при выполнении победного броска подъем его ноги касается *дохё.*

1.5. Не является поражением, если горизонтальная передняя часть *маваси* (*орикоми*) касается *дохё.*

1.6. Борцу могут объявить поражение по решению судейской бригады в следующих случаях:

1.6.1. Если он не может продолжать схватку из-за травмы

1.6.2. Если он проводит *киндзитэ* (запрещенные действия).

1.6.3. Если он самостоятельно заканчивает схватку;

1.6.4. Если он умышленно не поднялся из исходного положения;

1.6.5. Если он не выполняет команды *гёдзи*;

1.6.6. Если он не является на *дохё-дамари* (сектор ожидания) после второго официального вызова;

1.6.7. Если *маэбукуро* (гульфик) *маваси* развязывается и спадает во время схватки.

1.7. Если схватка длится дольше установленного времени, но победитель не определен, она останавливается и проводится повторная схватка.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

2. Действия гёдзи на дохё

2.1. Когда борец поднимается на *дохё* и выполняет ритуал *тиритёдзу*, *гёдзи* должен стоять с внутренней стороны южной *токудавара*, лицом к северу (*сёмэн*). Данная позиция *гёдзи* в дальнейшем именуется исходной позицией.

2.2. Когда борцы направляются к середине *дохё*, *гёдзи* должен одновременно сделать два шага вперед из исходной позиции.

2.3. Когда борцы принимают позу *сонкё* (присед), *гёдзи*, убедившись, что их дыхание синхронно, должен дать команду "*Камаэтэ*!" ("Приготовиться!"), отойти на полтора шага назад и принять стойку ноги врозь. Затем он должен дать команду *"Тэ о цуйте! Матта наси!"* ("Руки на линию! Без фальстарта!") и в положении полуприседа, слегка вытянув руки ладонями внутрь, начать схватку командой *"Хаккэёй!"*.

2.4. Команда *"Хаккэёй!"* подается сразу же после того, как борцы одновременно коснутся руками *дохё* и сделают вдох. Руки борцов должны быть расположены при этом за *сикирисэн* (стартовая линия).

2.5. Когда борец начинает атаку без команды, *гёдзи* должен объявить *"Матта!"* ("фальстарт!") и вернуть его в исходное положение.

2.6. Когда *татиаи* выполнен неправильно, вышеуказанная процедура повторяется.

2.7. Когда один из борцов пытается начать *татиаи* до команды *"Хаккэёй!"*, *гёдзи* должен объявить ему: *"Мада ё! Мада ё!"* ("Еще нет! Еще нет!"), а другому повторить команду "*Тэ о цуйтэ ! Тэ о цуйтэ!*" ("Руки на линию! Руки на линию!") и, убедившись, что руки борцов касаются поверхности *дохё*, начать схватку командой *"Хаккэёй!"*

2.8. В ходе схватки *гёдзи* подает две команды: *"Нокотта!"* для активизации борьбы и *"Хаккэёй!"*, когда оба борца прекращают действия.

2.9. Как только *гёдзи* определил исход схватки, он должен дать команду *"Сёбу атта!"* ("Исход ясен!") и указать рукой сторону *дохё* (восточную или западную), с которой вступал в схватку победитель.

2.10. *Гёдзи* должен определить победителя сразу же после окончания схватки, независимо от того, насколько неожи-

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

данно она заканчивается, даже, когда трудно принять решение.

2.11. Перед объявлением победителя (*катинанори*) *гёдзи* должен занять исходную позицию и, после того как борцы обменяются поклонами, указать рукой на победителя и объявить: *"Хигаси-но кати!"* или *"Ниси-но кати!"* ("Победа Востока!" или "Победа Запада!"). Однако если у судейской бригады возникают разногласия, то объявлять победителя следует только тогда, когда все судьи займут свои места после вынесения окончательного решения.

2.12. Если во время схватки развязывается *маваси*, *гёдзи* должен дать команду *"Матта!"*, прервать схватку и сохранить *кумитэ* (зафиксированное положение, в котором схватка была прервана) до возобновления схватки.

2.13. После приведения в порядок *маваси*, получив подтверждение *симпантё*, что ни один из борцов не нарушил *кумитэ*, *гёдзи* должен положить руки на спины обоих борцов, объявить; *"Хикимасё!", "Хикимас ё!"* — и, легко хлопнув по спинам, возобновить схватку, подав команду *"Хаккэёй!"*.

2.14. *Гёдзи* должен командой *"Матта!"* остановить схватку и дать указание борцу распустить захват, если он совершает нижеследующие действия:

— захватывает *татэмаваси* (вертикальную часть *маваси*), *орикоми*, бандаж или плавки противника:

— проводит *гассё* — захват туловища руками в замок.

Однако в тех случаях, когда невозможно дать такую команду, данное ограничение не применяется.

2.15. *Гёдзи* должен командой *"Матта!"* немедленно прервать схватку, если борец получил травму. Решение о возобновлении схватки принимает судейская бригада после консультации с медицинской службой.

2.16. *Гёдзи* должен немедленно остановить схватку командой *"Матта!"*, когда борец проводит *киндзитэ*.

2.17. В начале и в конце командных соревнований *гёдзи* должен построить борцов Востока и Запада для поклона по команде *"Рэй!"*. Во время этого ритуала он должен находиться в исходной позиции.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

3. Действия симпантё и симпанов

3.1. *Симпантё* и *симпаны* свое несогласие с действиями *гёдзи* выражают поднятием правой руки.

3.2. В ходе схватки *симпантё*, подняв правую руку, дает указание *гёдзи* остановить схватку командой *"Матта!"* в следующих случаях:

— *татиаи* (стартовый рывок-подъем) выполнен неправильно, а *гёдзи* этого не заметил и схватку не остановил (*татиаи* в этом случае повторяется);

— *гёдзи* просмотрел заступ за *сёбу-давара* (*фумикоси*) с четким следом на *дзяномэ* (песок с внешней стороны *сёбу-давара*) одного из борцов и схватку не остановил;

— поднята правая рука одного из *симпанов*.

3.3. В ходе схватки *симпан* поднимает правую руку только в том случае, если он заметил *фумикоси* с четким следом на *дзяномэ* одного из борцов, а *гёдзи* просмотрел этот момент и схватку не остановил.

3.3. После окончания схватки *симпантё* или *симпаны* поднимают правую руку в случае несогласия с решением *гёдзи* об исходе схватки.

4. Спорные ситуации и их разрешение

4.1. Если несогласие с решением *гёдзи* выражает один *симпан*, то решение о проведении обсуждения принимает *гёдзи*.

4.2. Если несогласие с решением *гёдзи* выражает *симпантё* или более одного *симпана*, *гёдзи* должен жестом пригласить всю судейскую бригаду на *дохё* и в центре его провести обсуждение.

4.3. Если *симпан* не готов участвовать в обсуждении в силу того, что схватка плохо просматривалась с его места, он демонстрирует свою неготовность, закрывая глаза руками.

4.4. *Гёдзи* должен четко аргументировать свое решение. Его мнение является отправным моментом дискуссии. Если один или более *симпанов* не согласны с аргументами *гёдзи*, решение, в принципе, принимается большинством голосов. *Гёдзи* в голосовании не участвует.

4.5. При обсуждении спорной ситуации члены судейской бригады должны высказывать свое мнение ясно и кратко, основываясь на четком обозначении *кимаритэ*. Они должны

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

быть деликатными и не настаивать на своем мнении слишком упорно, чтобы не осложнять ход обсуждения.

4.6. Окончательное решение по спорной ситуации выносит *симпантё*, при этом он должен постараться убедить меньшинство в справедливости принятого решения.

4.7. Объявление о принятом в результате обсуждения решении с пояснениями делает *симпантё*. *Гёдзи* после этого действует в соответствии с принятым решением.

4.8. После официального объявления о принятом решении какие-либо возражения *симпанов* не принимаются и не рассматриваются.

5. Киндзитэ — запрещенные действия

5.1. Удары кулаком или тычки пальцами.

5.2. Удары ногами в грудь или живот.

Также запрещено:

5.3. Хватать за волосы.

5.4. Хватать за горло.

5.5. Хватать *маэбукуро* (гульфик *маваси*) или *маэтатемицу* (передняя вертикальная часть *маваси* противника) или стягивать ее вниз, просунув палец сбоку.

5.6. Заламывать пальцы противника.

5.7. Кусать противника.

5.8. Бить по лицу рукой наотмашь.

Глава V
Проведение соревнований

1. Взвешивание

1.1. Окончательная заявка на участников должна быть представлена в мандатную комиссию соревнований не позднее, чем за 6 часов до начала взвешивания. После этого никакие изменения не допускаются.

1.2. Участники соревнований должны взвешиваться обнаженными или в плавках.

1.3. Взвешивание проводится за один день до соревнований в назначенное оргкомитетом время и в день соревнований за 2 часа до начала.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

1.4. Участники, которые не прошли предварительное взвешивание, не явились на взвешивание в день соревнований или их вес превысил границы своей весовой категории, к соревнованиям не допускаются.

2. Жеребьевка

После взвешивания публично проводится жеребьевка, по результатам которой каждому участнику присваивается номер, сохраняющийся на протяжении всего соревнования. Борец вытаскивает свой номер сам. Этот номер немедленно вписывается в информационный протокол, а также в протокол соревнований.

3. Составление пар

Пары борцов составляются в порядке номеров по жеребьевке. Вся необходимая информация о системе проведения данного соревнования, процедуре и графику схваток должна быть подготовлена, список пар (на каждый круг) и результаты схваток должны быть записаны на табло.

4. Снятие с соревнований

4.1. Борец, который без уважительной причины не выходит на *дохё* после второго официального вызова, дисквалифицируется и не получает никакого места.

4.2. Если борец нарушает правила честной борьбы, истинно спортивного духа и философии, провозглашенной Международной федерацией сумо, по решению судейской коллегии он дисквалифицируется и снимается с соревнований.

5. Церемония награждения

Первые 3 борца от каждой весовой категории принимают участие в церемонии награждения и получают медаль и диплом в соответствии с занятым местом:

1 место — золотая медаль;
2 место — серебряная медаль;
3 место — бронзовая медаль.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Глава VI
Ритуалы

В сумо, как и в других традиционных боевых искусствах Японии, сохраняют и чтят ритуалы и этикет.

Ритуалы состоят из *рицу-рэй* (поклон стоя), *тиритёдзу* ("очищение водой") и *сикири* (изготовка).

Тиритёдзу — это уникальный ритуал, ведущий свое начало от древнего японского обычая омовения воина перед битвой.

Тиритёдзу выполняется обоими борцами одновременно при выходе на *дохё*. Они опускаются на корточки в позу *сонкё*, балансируя на носках. Пятки оторваны от пола, туловище и голова держатся прямо, руки опускаются на колени. Борцы опускают руки вниз, кивают друг другу. Затем спортсмены сводят вытянутые руки на уровне груди, разводят их в стороны ладонями вниз и вновь сводят впереди с хлопком ладонями, выпрямляют руки и разводят их в стороны параллельно земле ладонями вверх, а в завершение ритуала поворачивают ладонями вниз.

Сикири — предстартовые подготовительные движения. Борцы садятся на корточки, широко расставив ноги и наклонив туловище вперед. Бедра и плечи при этом держат горизонтально, а руками, стиснутыми в кулаки, опираются на поверхность *дохё* вдоль сикирисэн, не касаясь ее, что соответствует положению "готов!".

Переход из *сикири* в *татиаи* (стартовый рывок-подъем) должен осуществляться спортсменами одновременно

Ритуалы являются неотъемлемой и важной составной частью сумо и должны выполняться без спешки, достойно и спокойно, подчеркивая гармонию и величие сумо.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

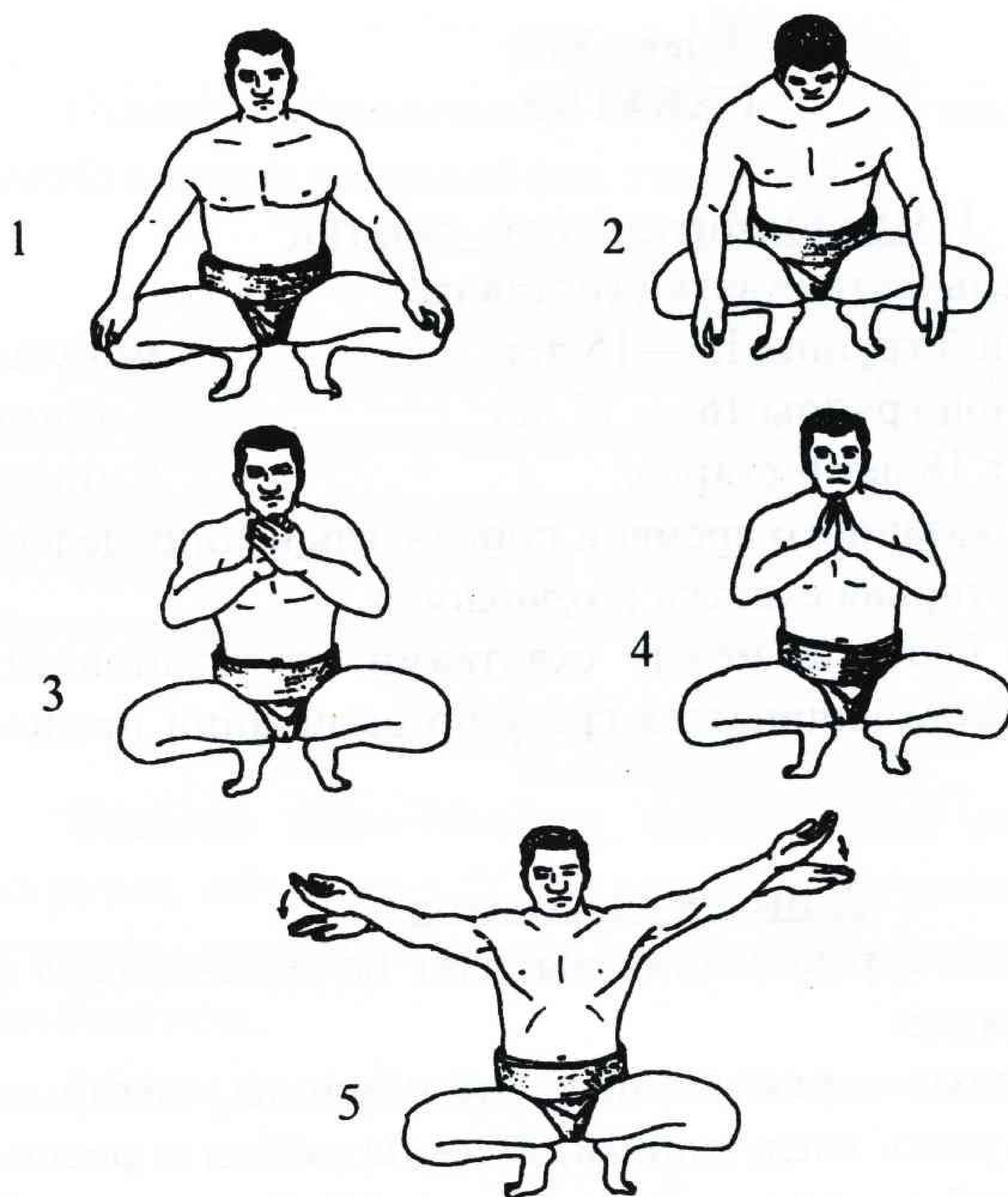


Рис. 4 Ритуал *тиритёдзу*

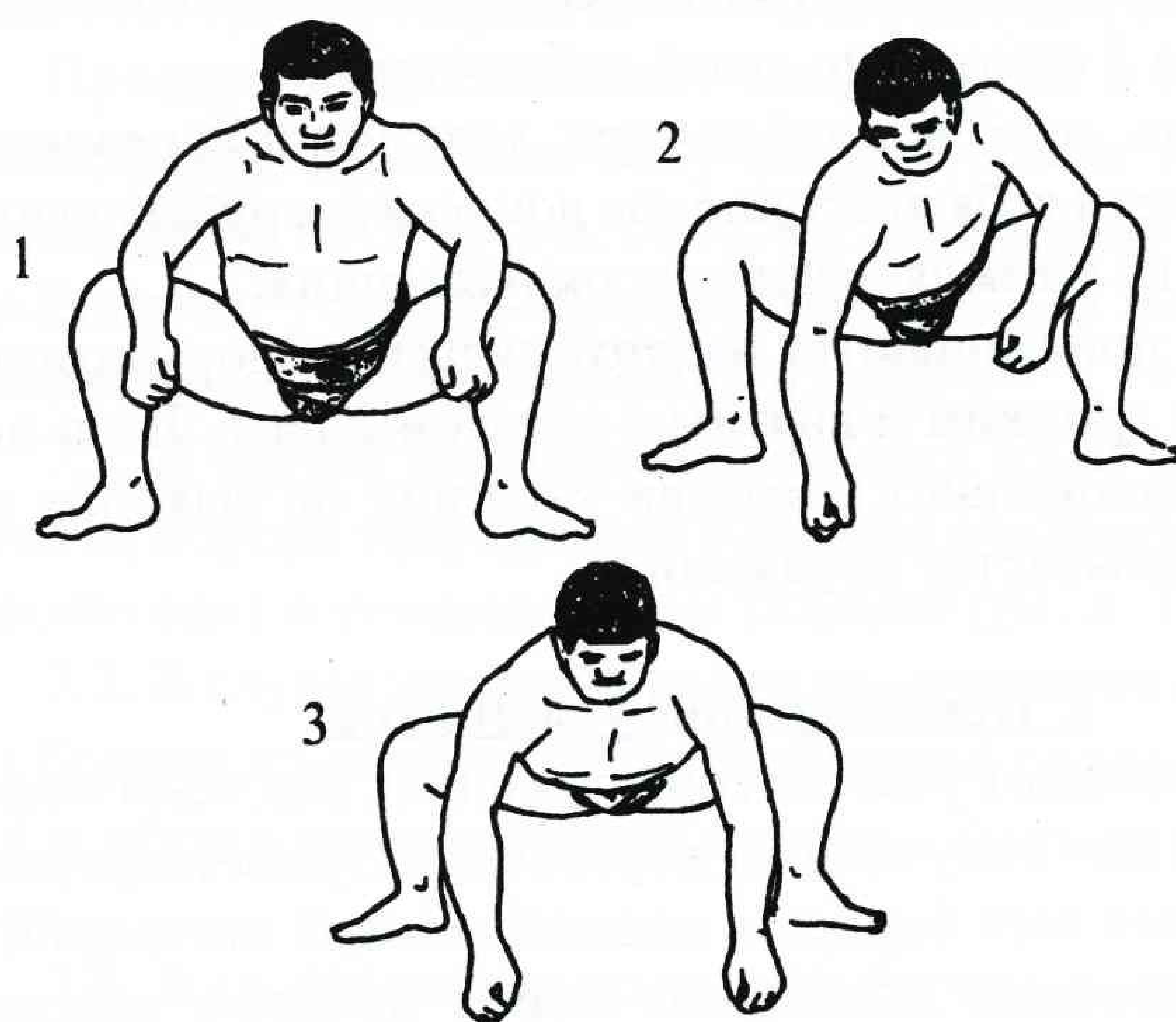


Рис. 5 *Сикири*

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Глава VII
СХВАТКА

1. Продолжительность схватки

Продолжительность схватки составляет:

для возрастной группы 13 —15 лет 3 минуты

для возрастной группы 16 — 17 лет 5 минут

для взрослых 18 лет и старше 5 минут

Если после указанного времени победитель не определен, назначается повторная схватка (*торинаоси*).

Какой-либо перерыв между схватками не установлен. Следующая схватка начинается сразу по окончании предыдущей.

2. Вызов участников

2.1. Участники соревнований выходят на *дохё-дамари* в следующем порядке:

— в командных соревнованиях две команды, которым предстоит выступать следующими, должны выйти и расположиться в *дохё-дамари* до окончания предшествующей встречи;

— в личных соревнованиях борец должен находиться в *дохё-дамари* за 2 схватки до своей собственной.

Находясь на *дохё* и *дохё-дамари,* участники соревнований должны вести себя достойно, не допускать грубых выражений, чтобы не ущемлять чувства окружающих.

2.2. Борцы приглашаются на *дохё* судьей-информатором по микрофону громким и внятным голосом 2 раза. Если после второго официального вызова участник не выходит на *дохё*, ему засчитывается поражение.

3. Представление участников

Борцы принимают участие соревнованиях под теми номерами, которые они получили на жеребьевке. Судья-информатор представляет всех борцов в каждой весовой категории в начале соревнований поименно. Перед началом каждой схватки участников представляют поименно с указанием их данных (возраст, рост, вес), титулов и званий.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

4. Начало схватки

Схватка начинается по команде *гёдзи* после выполнения необходимых ритуалов (см. главу VI).

5. Остановка схватки

Гёдзи может остановить схватку один или несколько раз из-за травмы, непорядка в одежде (*маваси*) или по какой-либо другой причине, не зависящей от желания участника.

Время, затраченное на перерывы на одного борца, может быть установлено Положением о соревнованиях.

6. Конец схватки

Схватка заканчивается, когда *гёдзи*, определив исход схватки, объявляет: *"Сёбу атта!"* — и указывает рукой в ту сторону *дохё* (Восток или Запад), с которой начинал схватку победитель.

Борцы по этой команде должны прекратить борьбу.

7. Объявление победителя (катинанори)

7.1. После окончания схватки и объявления *"Сёбу атта!"* *гёдзи* и борцы возвращаются на исходные позиции.

Проигравший выполняет поклон (*рэй*) и покидает *дохё*. Победитель принимает позу *сонкё* и, после того как *гёдзи*, указывая на него рукой, объявит: *"Хигаси-но кати!"* ("Победа Востока!") или *"Ниси-но кати!"* ("Победа Запада!"), протягивает правую руку в сторону и вниз.

7.2. В случае прекращения схватки из-за применения одним из борцов запрещенного приема объявление победителя происходит в установленном порядке (см. п. 7.1.).

7.3. В случае невозможности продолжения схватки одним из борцов из-за травмы его противник принимает позу *сонкё*, и *гёдзи* в установленном порядке объявляет его победителем.

7.4. В случае неявки одного из борцов вышедший на *дохё* борец принимает позу *сонкё*, и *гёдзи* в установленном порядке объявляет его победителем.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Дополнительные правила для участников соревнований возрастной категории 13 — 15 лет

1. Киндзитэ — запрещенные действия

1.1. Для предотвращения травм в дополнение к существующим *киндзитэ* в этой возрастной категории установлен запрет на применение следующих *кимаритэ*: *идзори* (см. *кимаритэ* 4), *сюмокудзори* (см. *кимаритэ* 38), *какэдзори* (см. *кимаритэ* 18), *сототасукидзори* (см. *кимаритэ* 45), *кавадзугакэ* (см. *кимаритэ* 22), *сабаори* (см. *кимаритэ* 34), *кимэдаси* (см. *кимаритэ* 24), *кимэтаоси* (см. *кимаритэ* 23).

1.2. В случае применения указанных выше действий:

— схватка останавливается и назначается повторная схватка;

— схватка останавливается *гёдзи* по указанию *симпантё* или по собственному усмотрению, но в этом случае он ждет дальнейших указаний *симпантё*.

1.3. Если борец выигрывает схватку запрещенным действием, то после обсуждения судейской бригадой назначается повторная схватка.

1.4. Если борец применяет запрещенное действие повторно, ему по решению судей засчитывается поражение.

2. Опасные действия

2.1. К разряду опасных для этой возрастной категории относятся следующие технические действия:

— захват шеи противника из-под плеча;

— удар затылком в живот противника.

2.2. В случае применения указанных выше действий:

— схватка останавливается и назначается повторная схватка;

— схватка останавливается *гёдзи* по указанию *симпантё* или по собственному усмотрению, но в этом случае он ждет дальнейших указаний *симпантё*.

2.3. Если борец применяет опасное действие повторно, ему по решению судей засчитывается поражение.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

III
КИМАРИТЭ

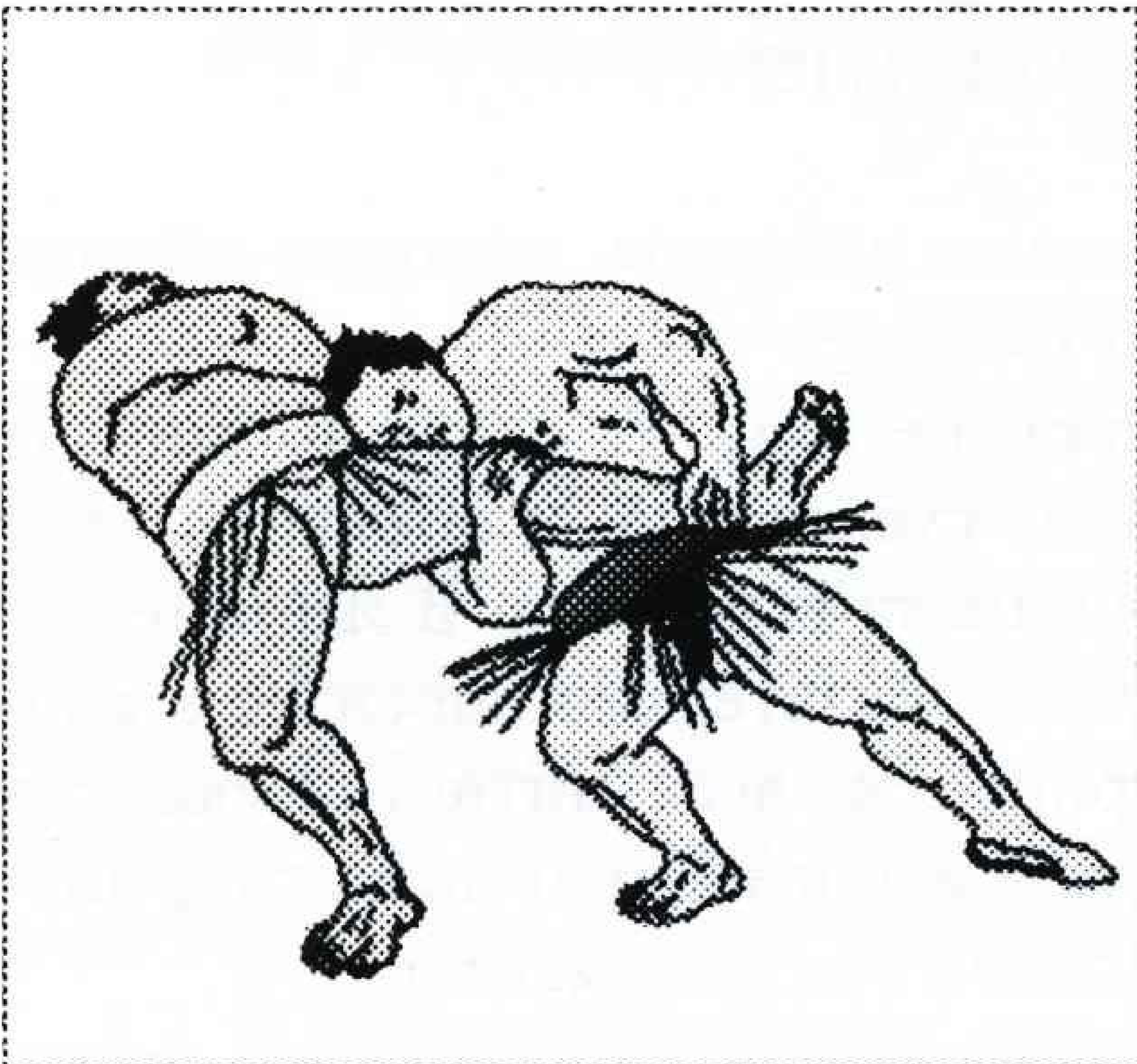
Кимаритэ — это технические действия, которые обеспечивают победу и завершают схватку.

Специфика сумо заключается в том, что судьи должны не только определить победителя схватки, но и объявить один из 72 *кимаритэ*, которым она была выиграна. В Японии помимо этого название *кимаритэ* обязательно вносится в протокол соревнований и фигурирует во всех статистических отчетах. Лаконичность японской иероглифики позволяет вносить полное название *кимаритэ* в эти документы.

Авторы пособия, учитывая особенности русского языка, предлагают обозначать *кимаритэ* в отчетности номерами. Для этого 70 описанным ниже *кимаритэ* были присвоены номера в порядке японской азбуки. *Исамиаси* и *косикудакэ*, которые в полном смысле не являются *кимаритэ*, так как представляют собой срыв технических действий, отнесены в конец под номерами 71 и 72.

Вышеизложенное не означает, что все многообразие технических действий, применяемых в сумо, сводится к 70 *кимаритэ.* В действительности может быть применен любой прием, не относящийся к категории запрещенных, однако, как показывает многолетняя практика сумо, завершающее схватку победное действие так или иначе может быть сведено к одному из 70 *кимаритэ.* Именно на этом принципе построена вся статистика японского профессионального сумо, и Международная федерация сумо утвердила этот список *кимаритэ* как обязательную форму статистической отчетности.

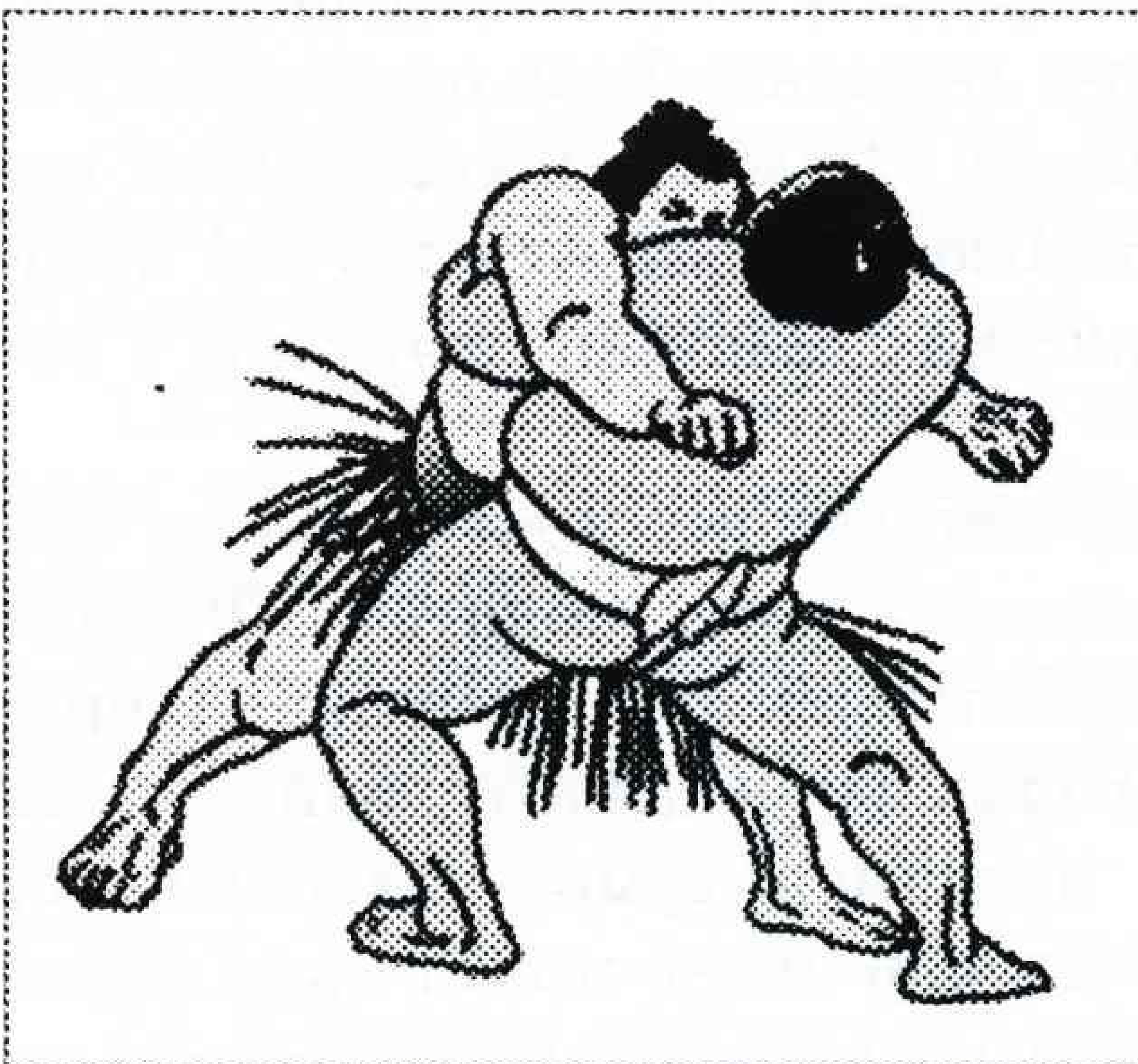
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



1. АСИТОРИ

Сбивание захватом бедра или подколенного сгиба снаружи одной рукой и голени другой.

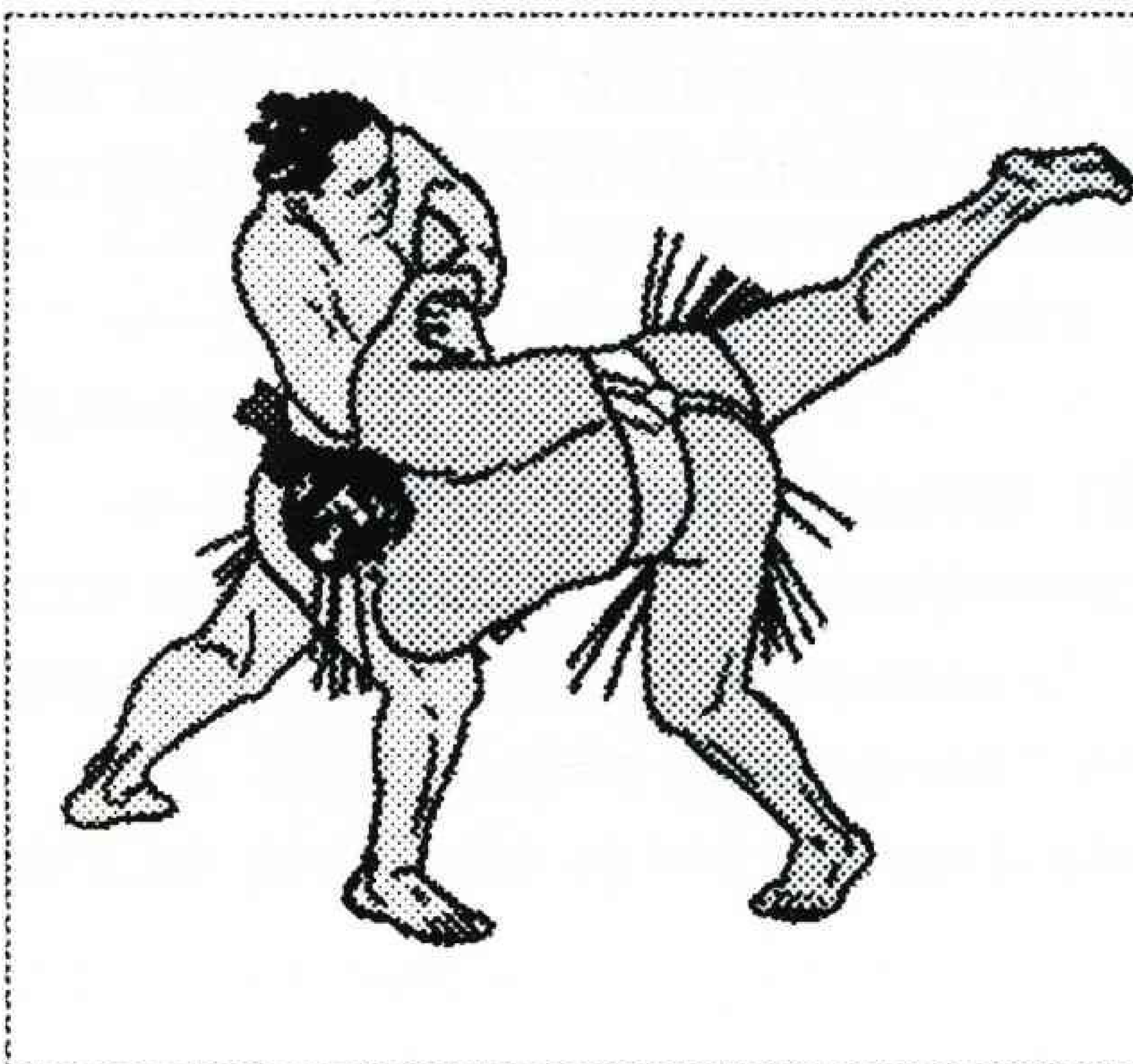
足取り



2. АБИСЭТАОСИ

Сбивание противника на спину весом своего тела из стойки при обоюдном захвате (положение *ёцуми*).

浴せ倒し

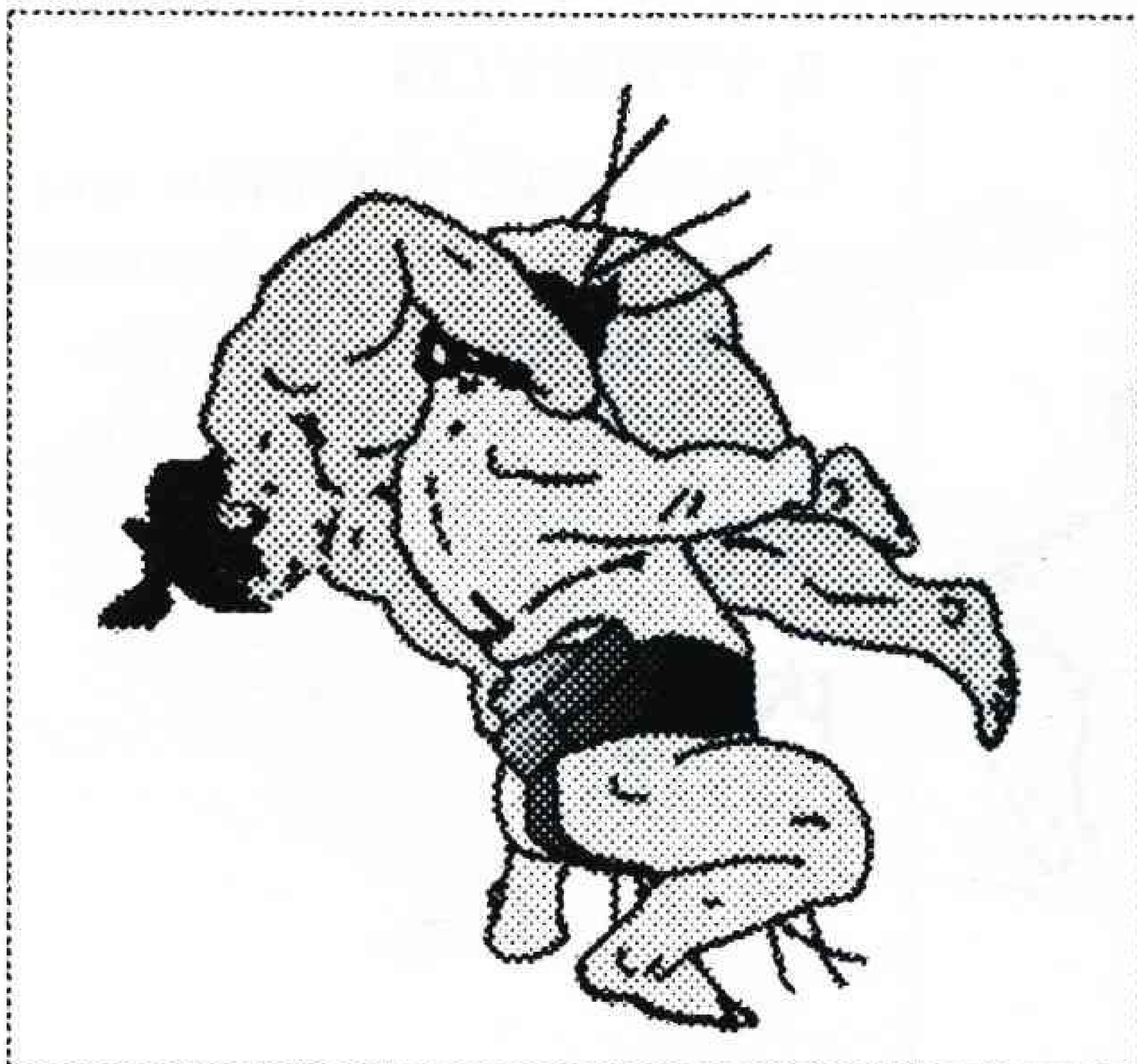


3. АМИУТИ

Бросок захватом руками руки противника в сторону его свободной руки или "назад".

網打ち

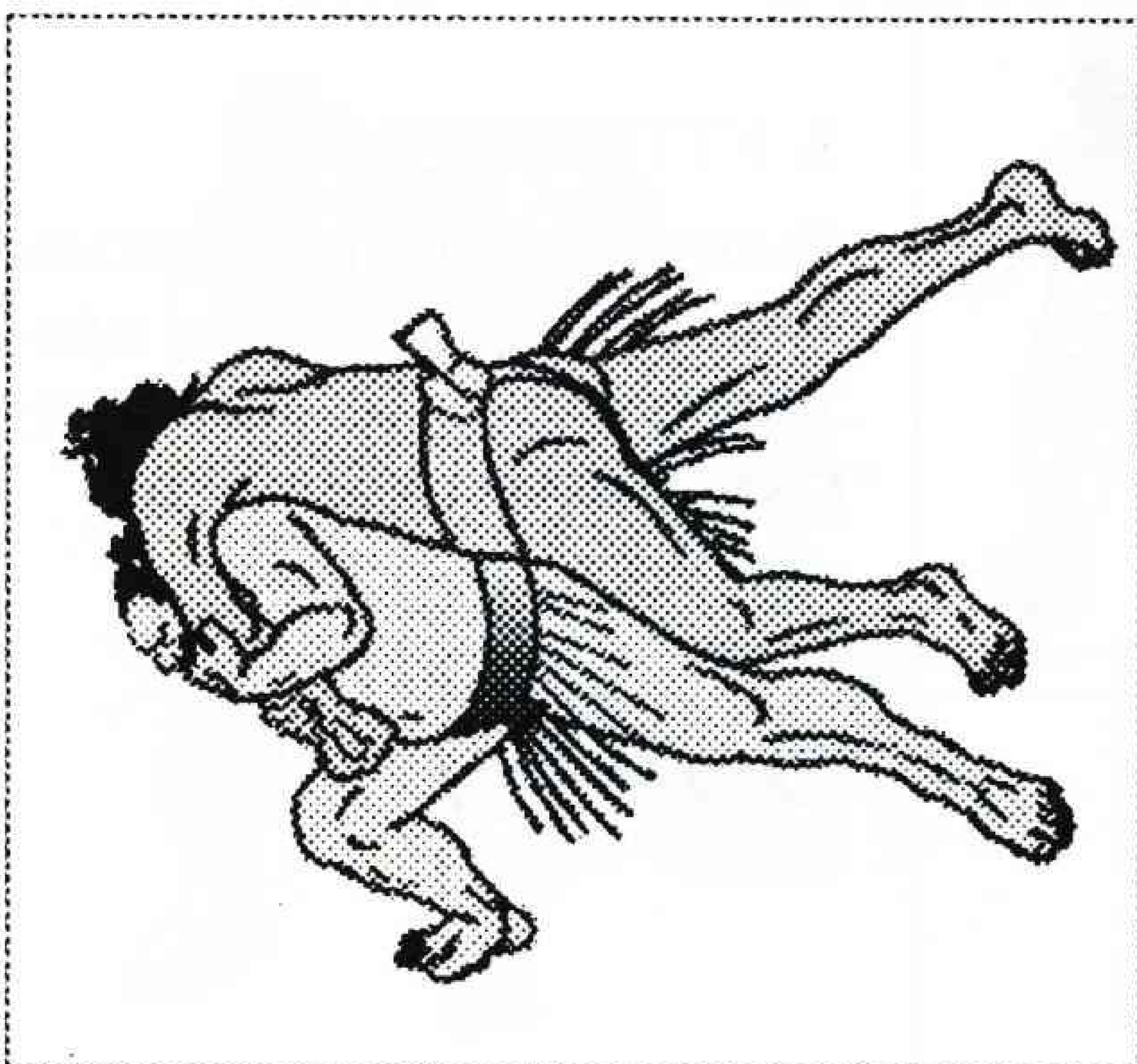
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



4. ИДЗОРИ

Бросок назад нырком с захватом ног противника руками.

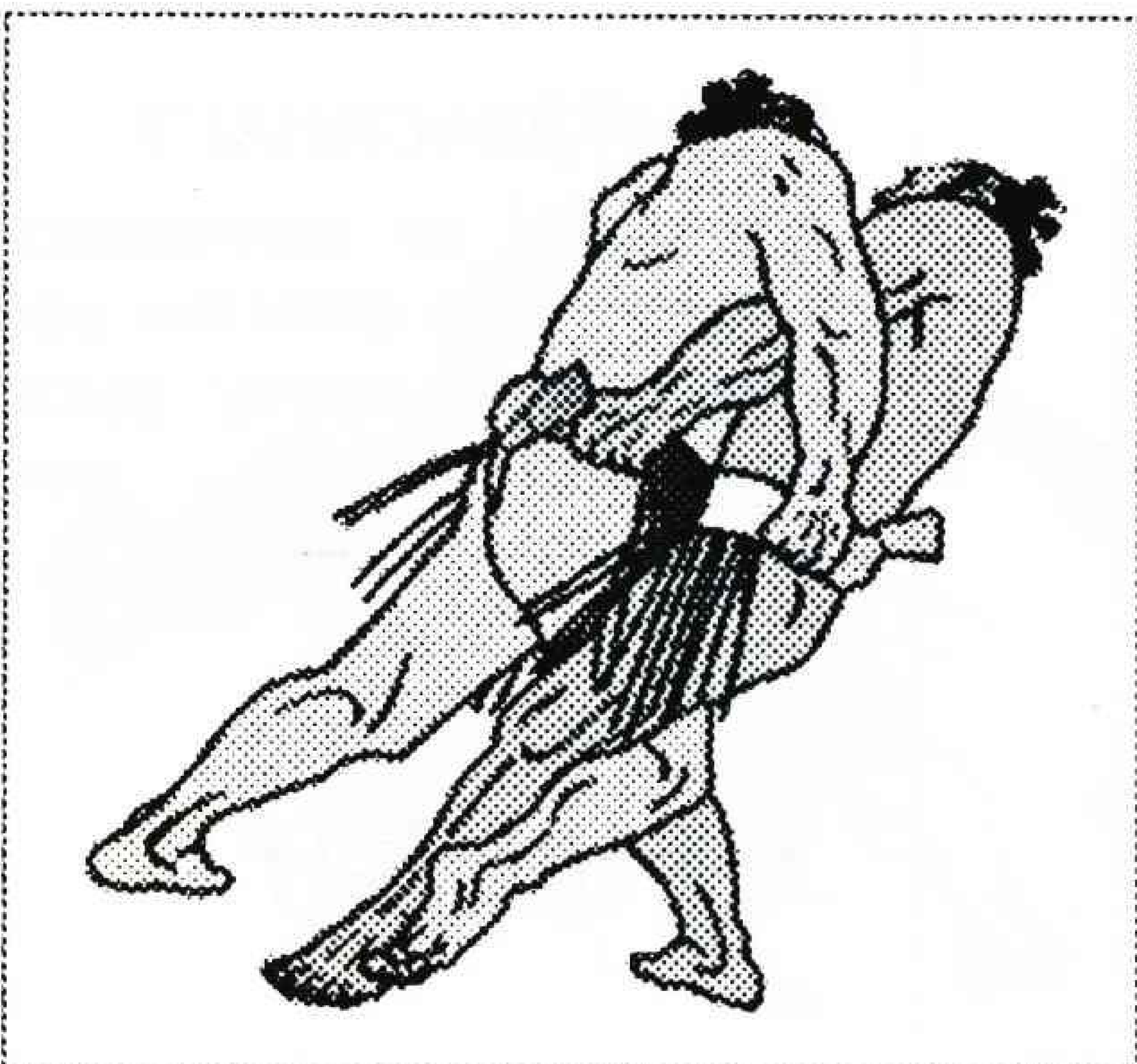
居反り



5. ИППОНДЗЭОИ

Бросок через спину захватом руки на плечо.

一本背負い

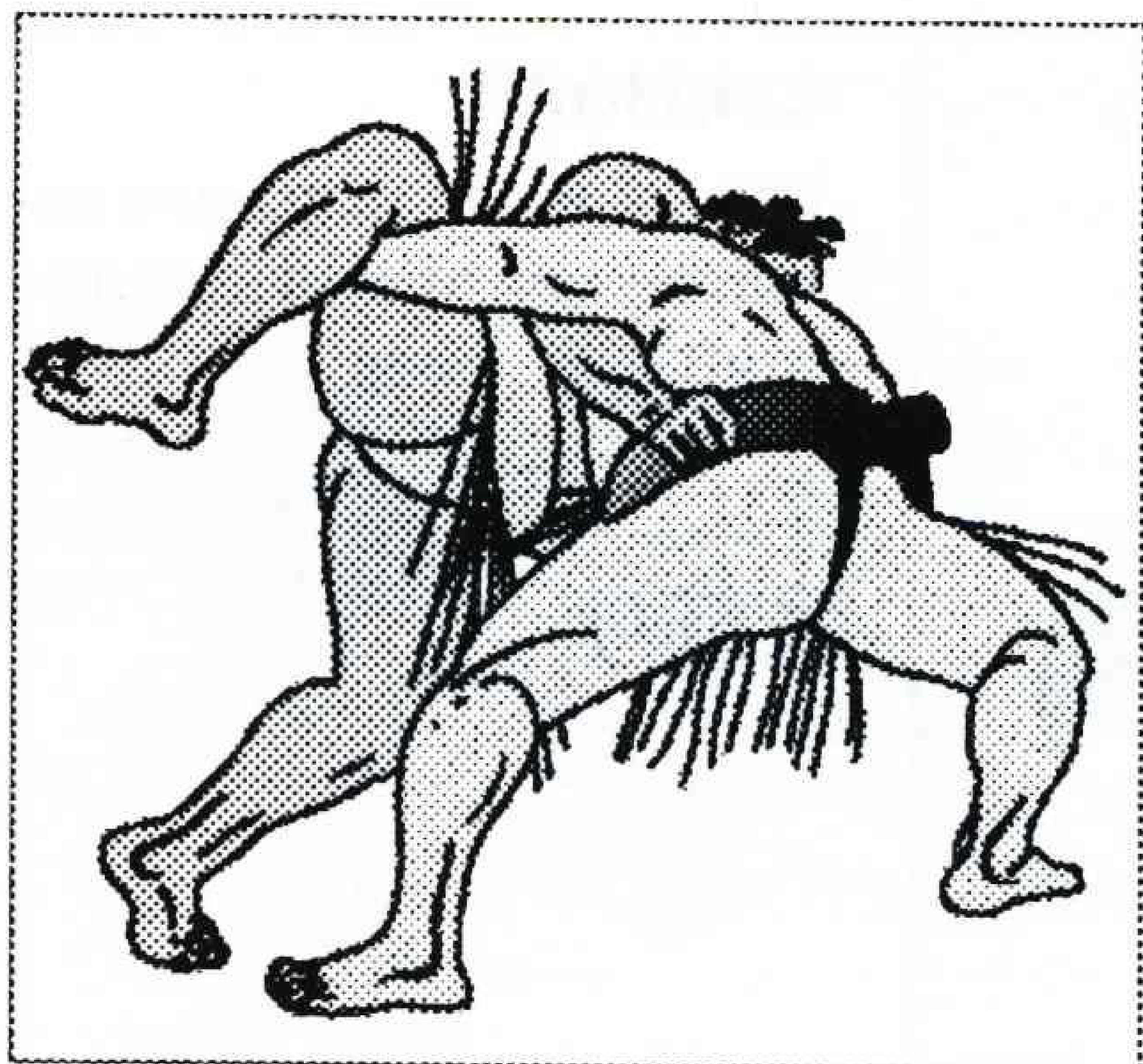


6. УТИГАКЭ

Зацеп голенью разноименной ноги изнутри при взаимном захвате *маваси.*

内投げ

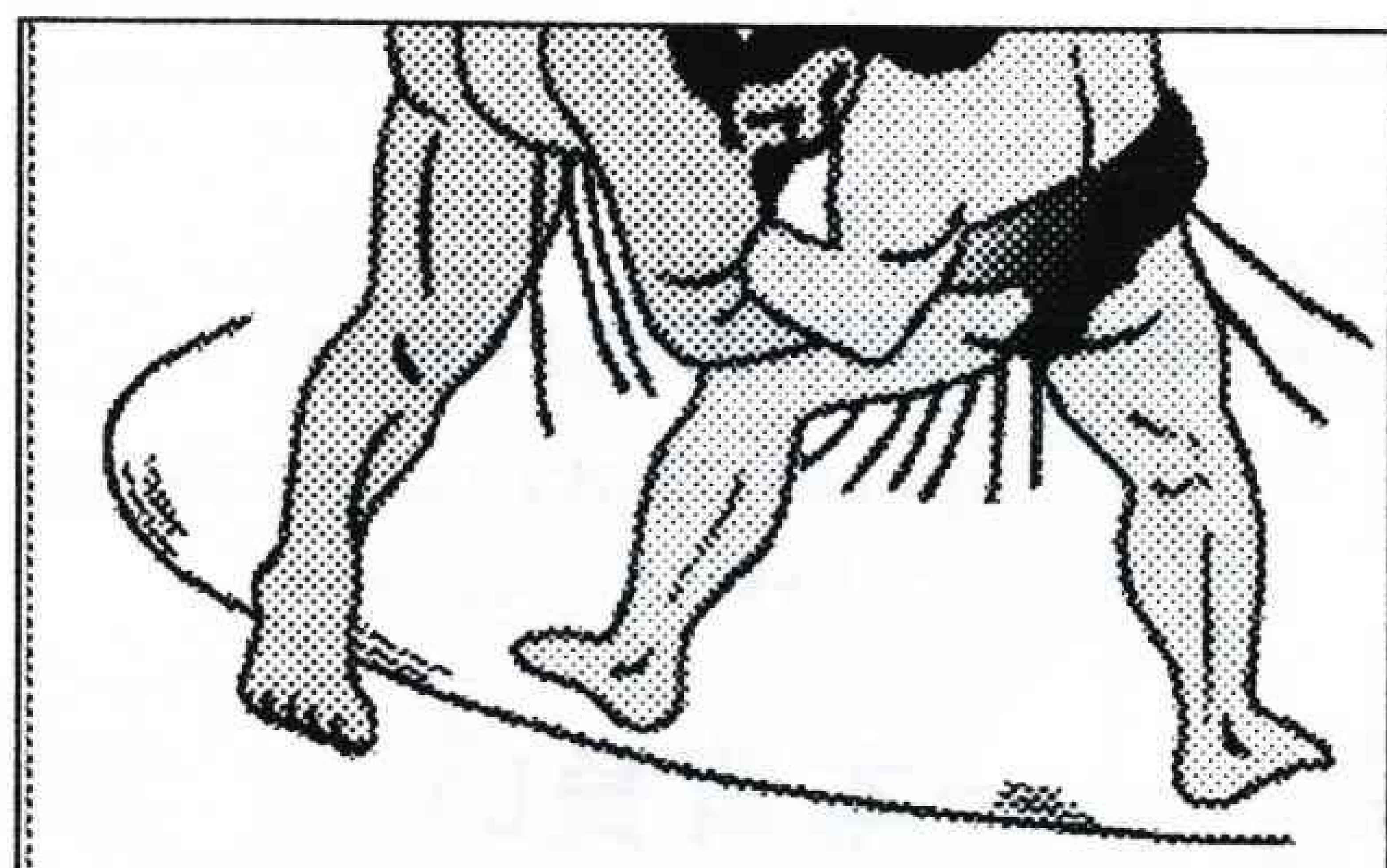
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



7. УТИМУСО

Сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди—изнутри.

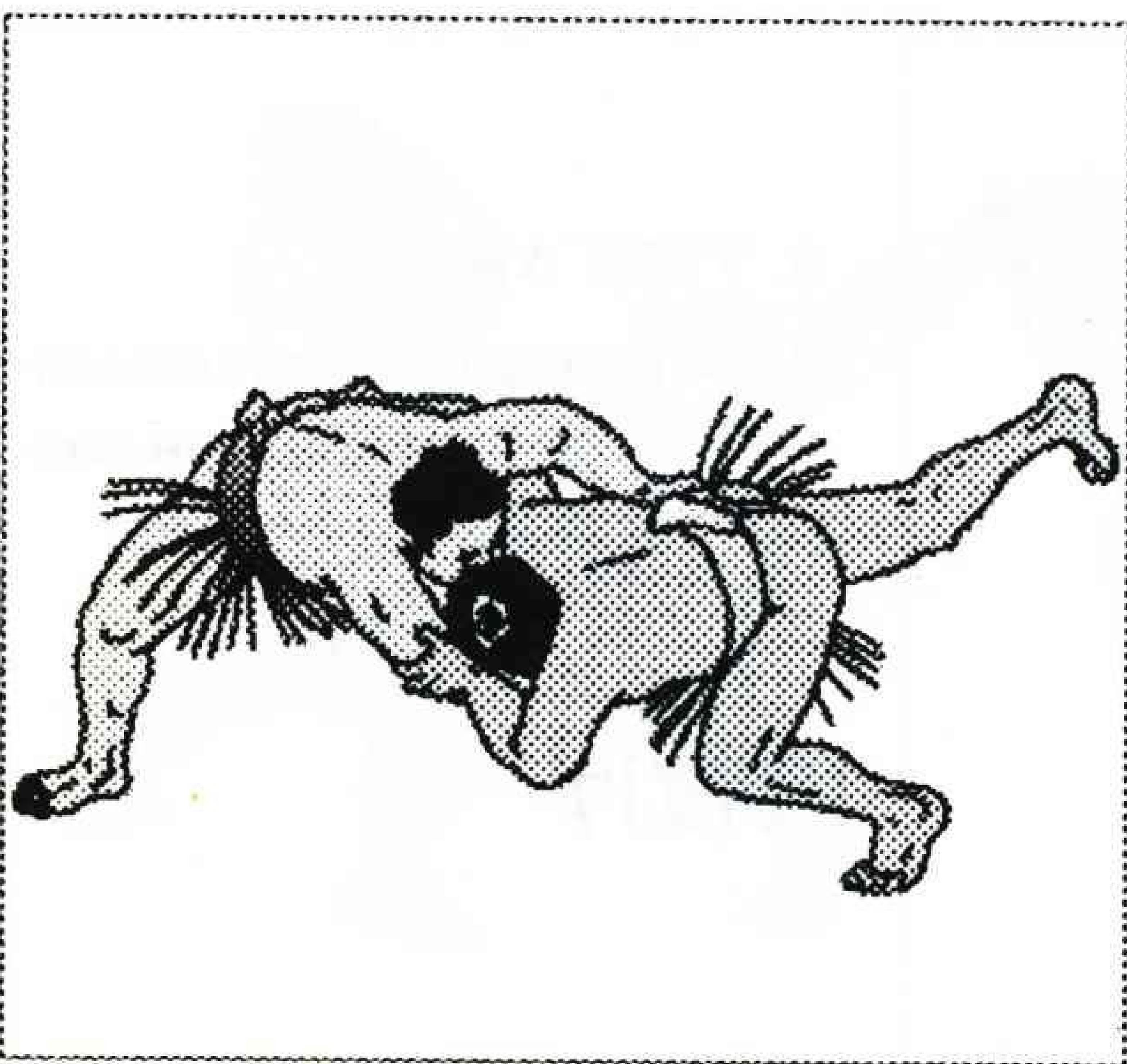
内無双



8. УТТЯРИ

Вынос за круг разворотом туловища подъемом противника на грудь (выполняется у самого края *дохё).*

うっちゃり

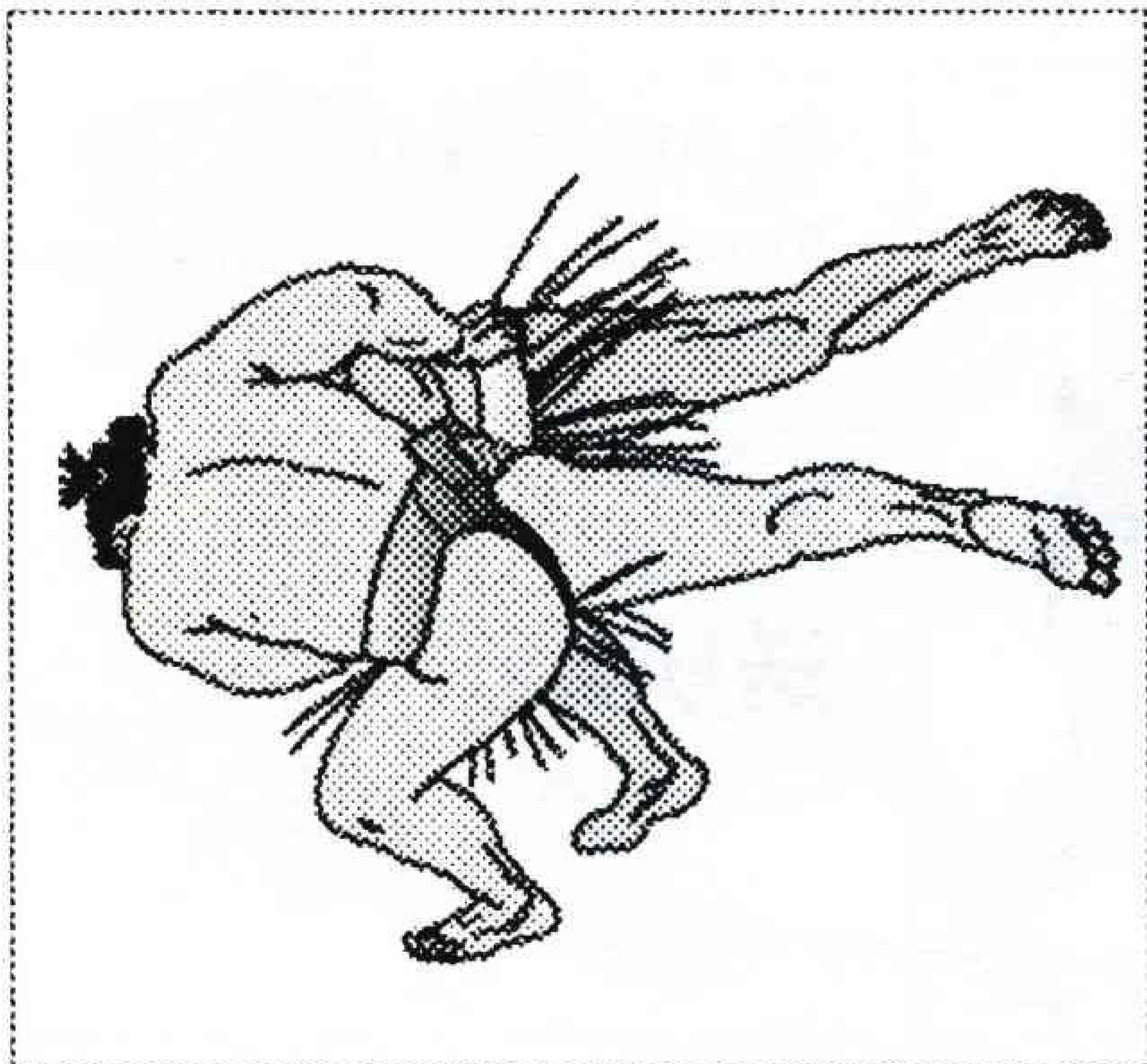


9. УВАТЭДАСИНАГЭ

Выведение из равновесия вперед—вниз захватом *маваси* сзади сверху руки противника (захват — *уватэмаваси*).

上手出し投げ

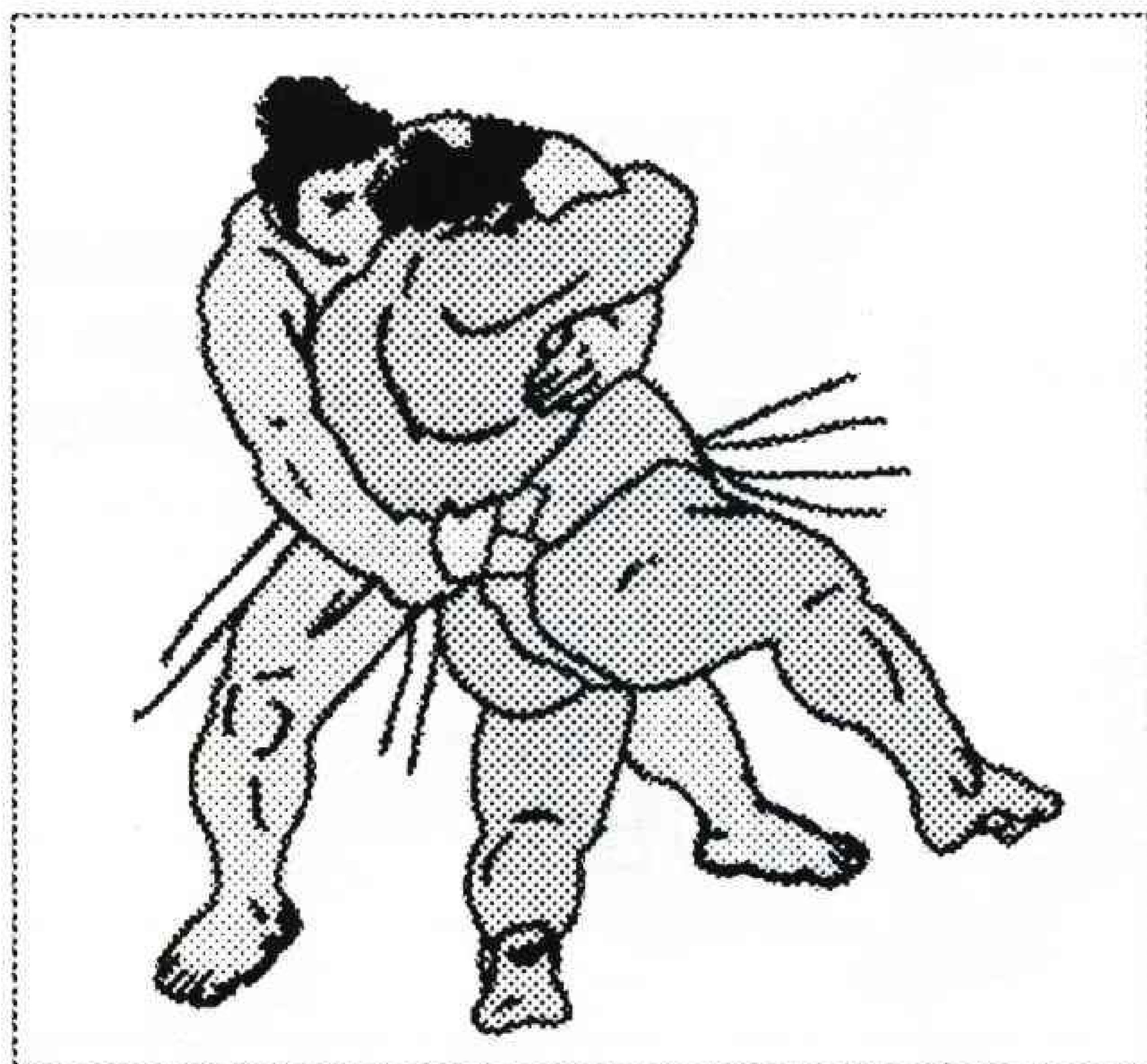
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



10. УВАТЭНАГЭ

Сбивание или бросок вперед—вниз захватом *маваси* сверху руки противника (захват — *уватэмаваси*).

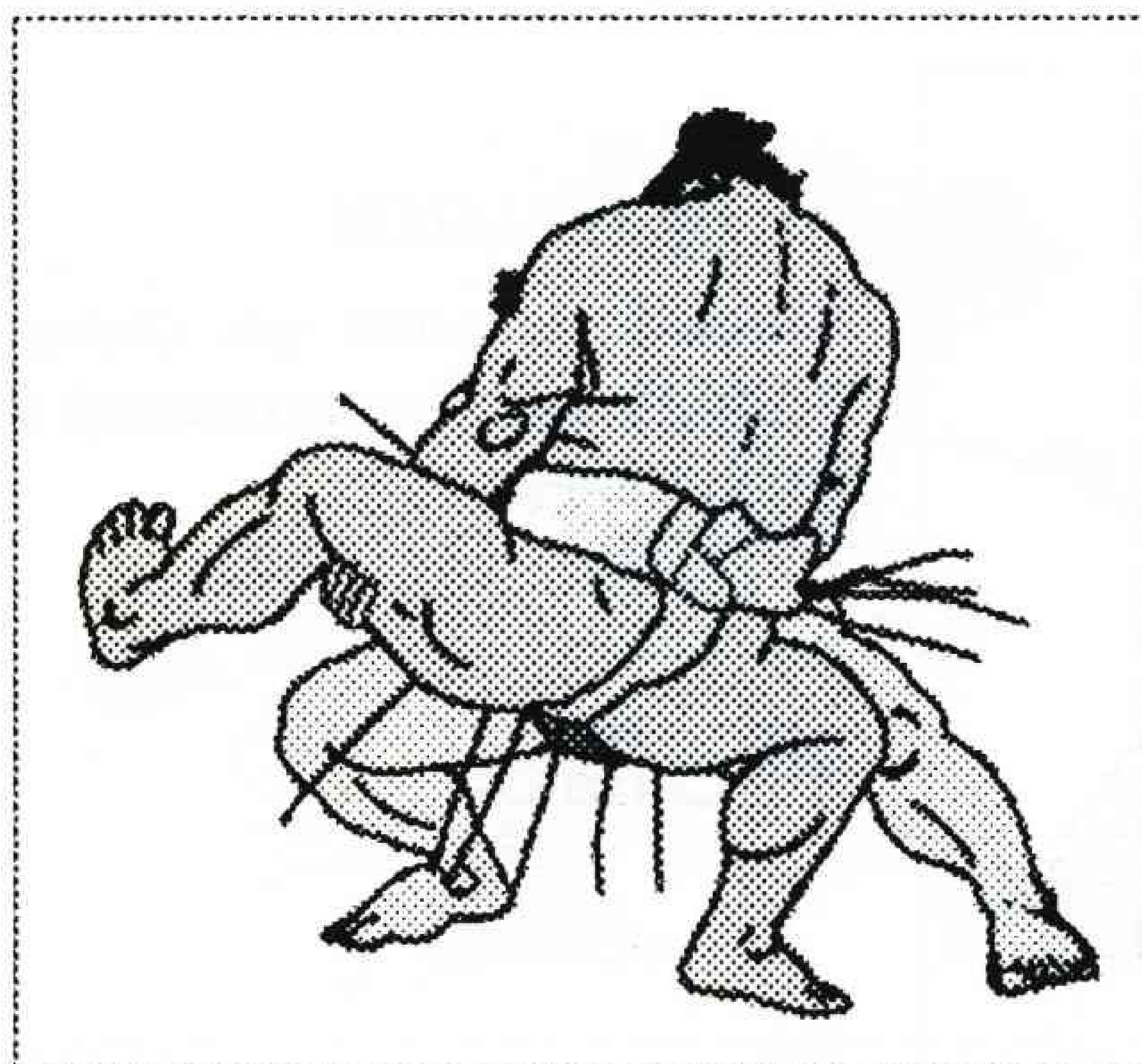
上手投げ



11. УВАТЭХИНЭРИ

Скручивание захватом *маваси* сверху руки противника и туловища из-под его руки.

上手捻り

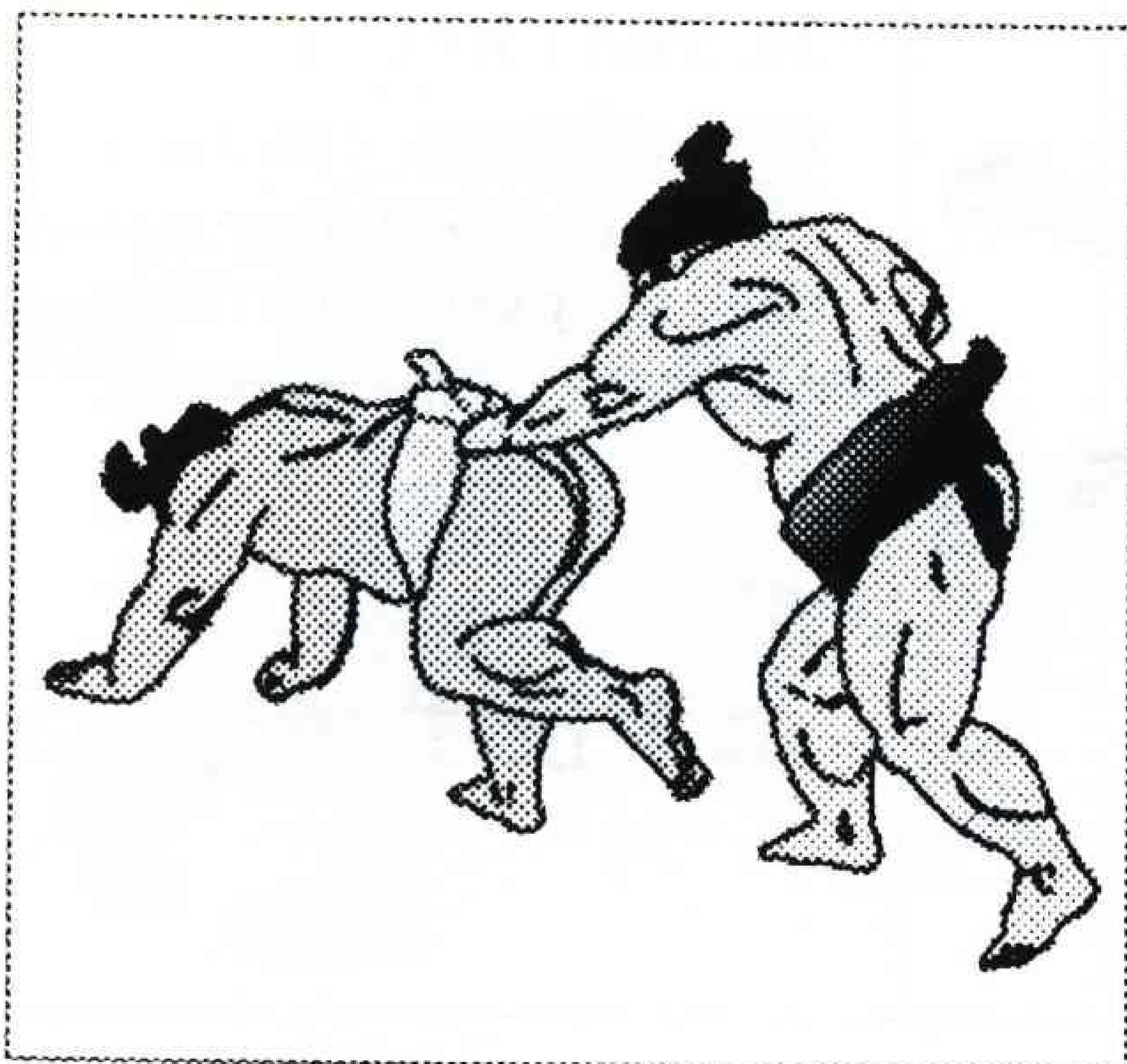


12. ОМАТА

Бросок на спину захватом разноименного бедра изнутри.

大股

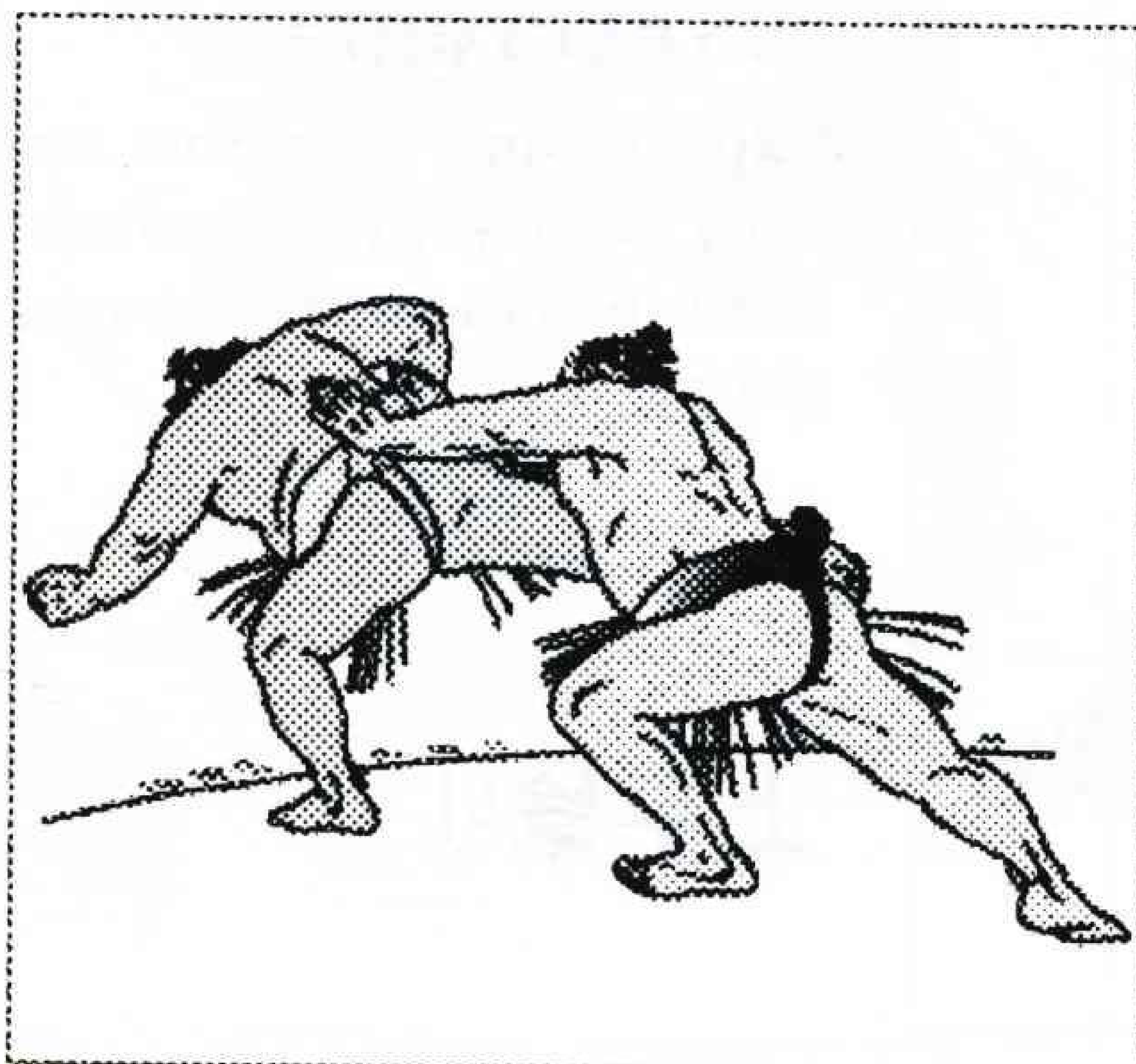
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



13. ОКУРИТАОСИ

Выведение из равновесия толчком руками в спину.

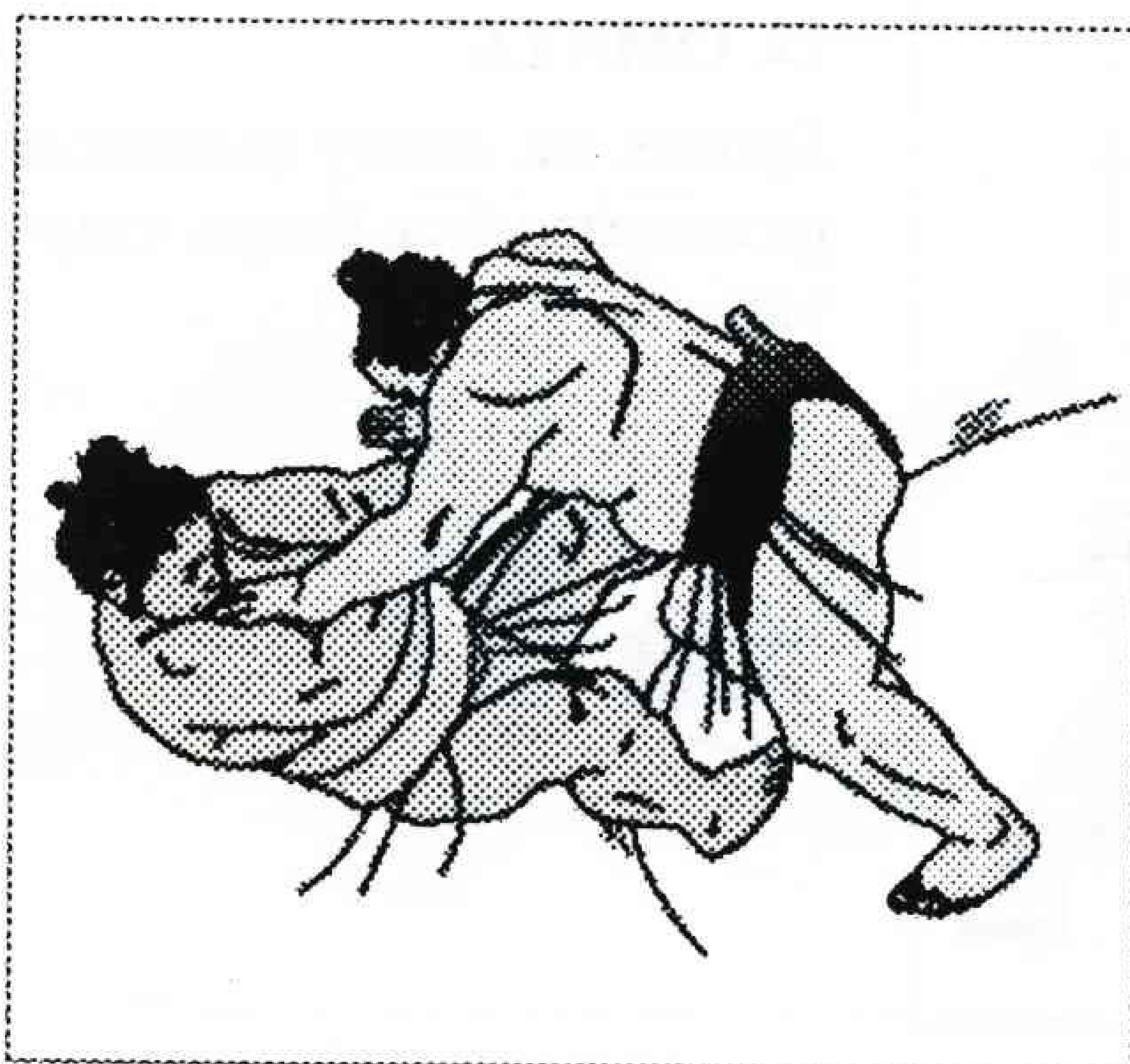
送り倒し



14. ОКУРИДАСИ

Выталкивание противника за круг упором руками в спину (без потери противником равновесия).

送り出し

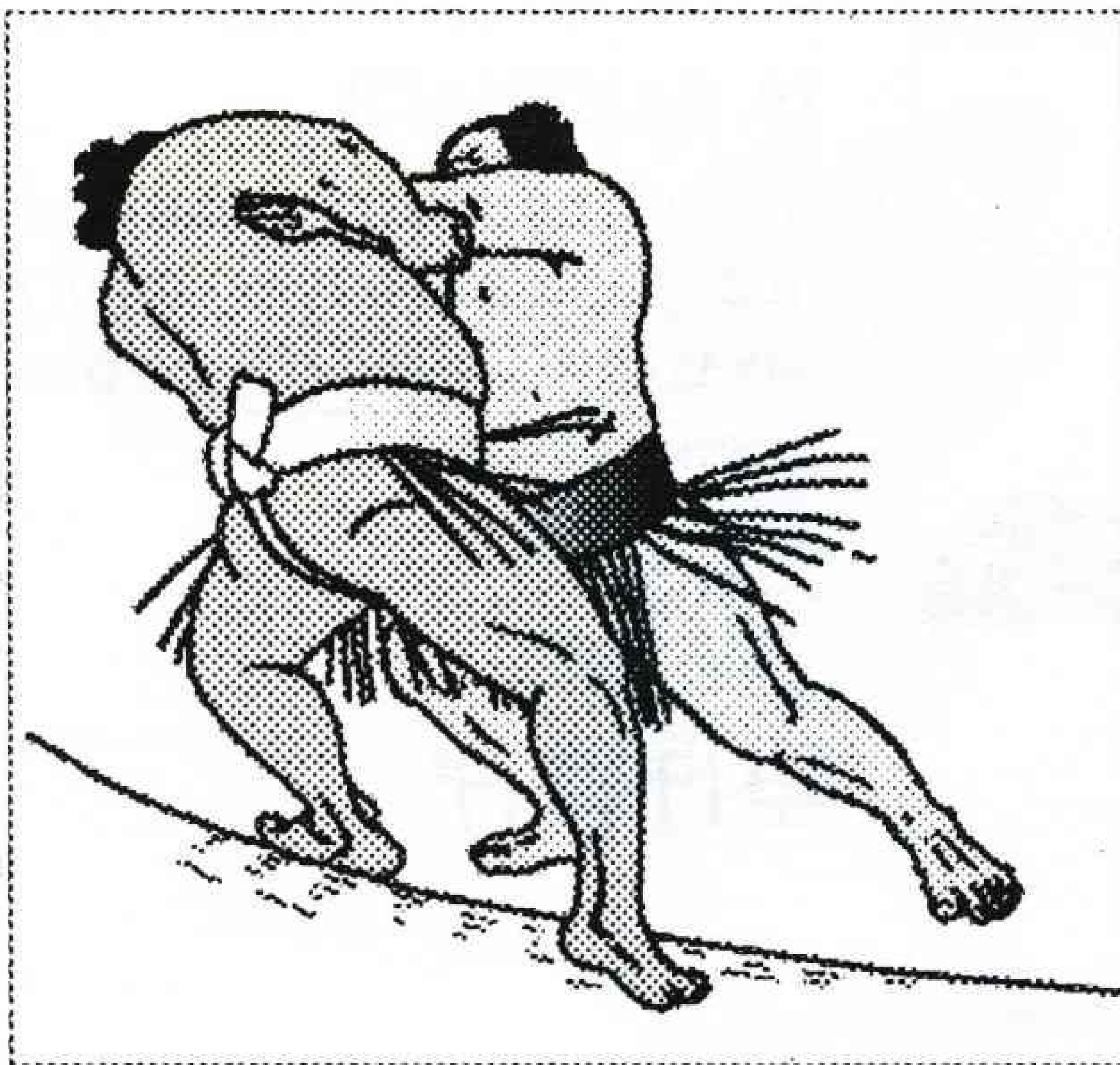


15. ОСИТАОСИ

Опрокидывание на спину упором руками и головой в туловище.

押し倒し

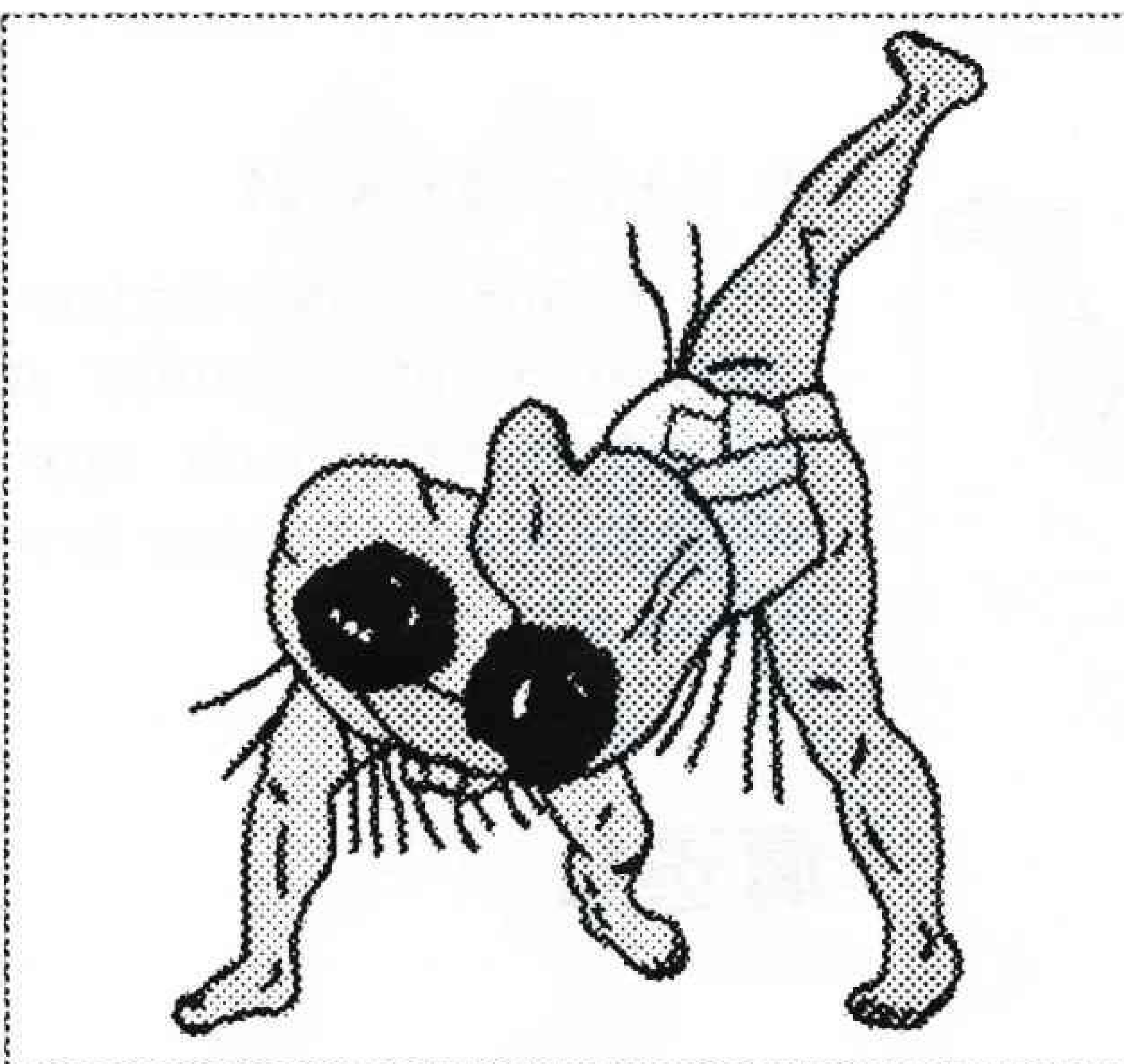
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



16. ОСИДАСИ

Выталкивание за круг упором руками снизу под плечи и головой в грудь.

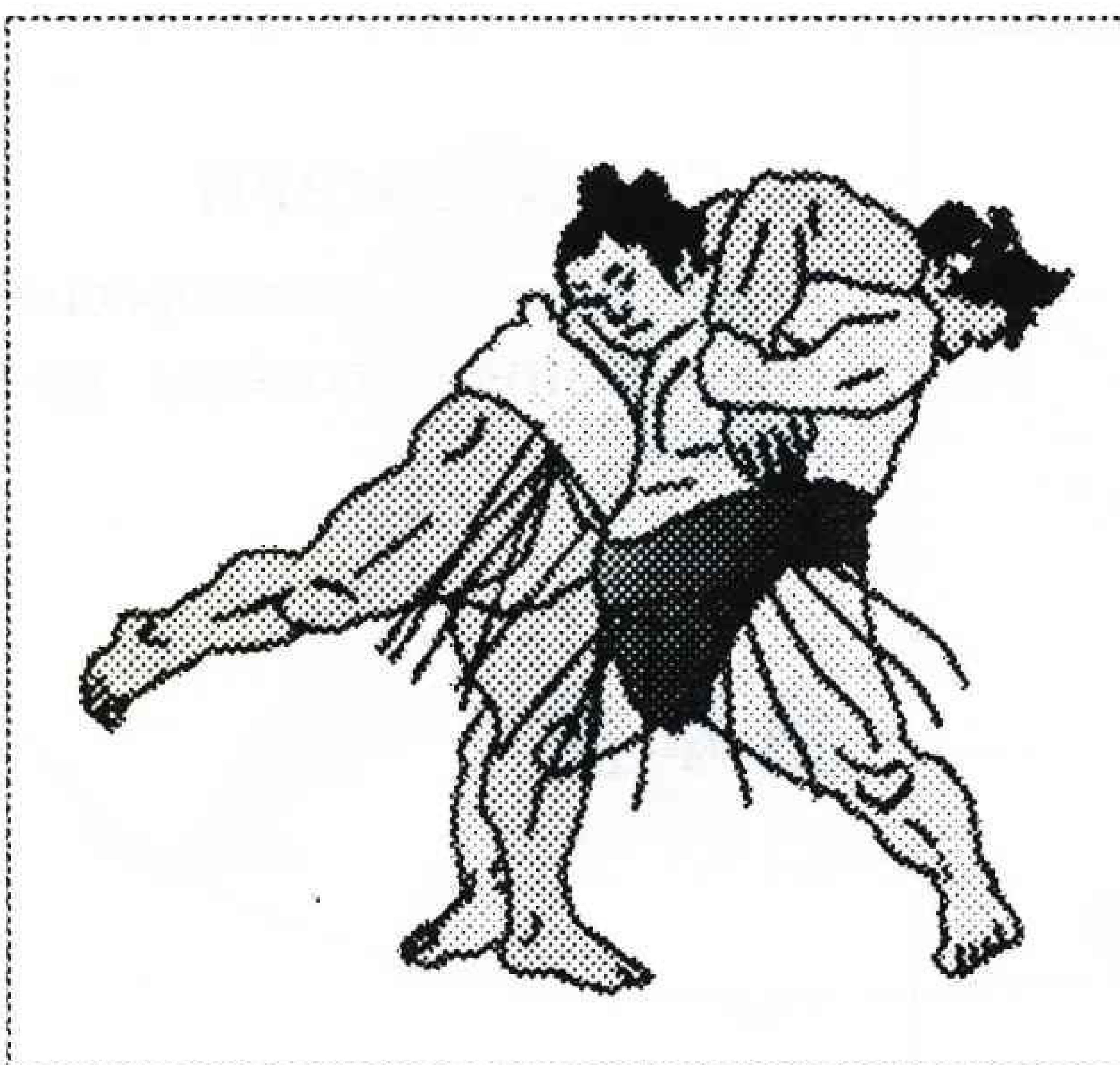
押し出し



17. КАИНАХИНЭРИ

Выведение из равновесия в сторону захватом руками руки противника.

腕捻り

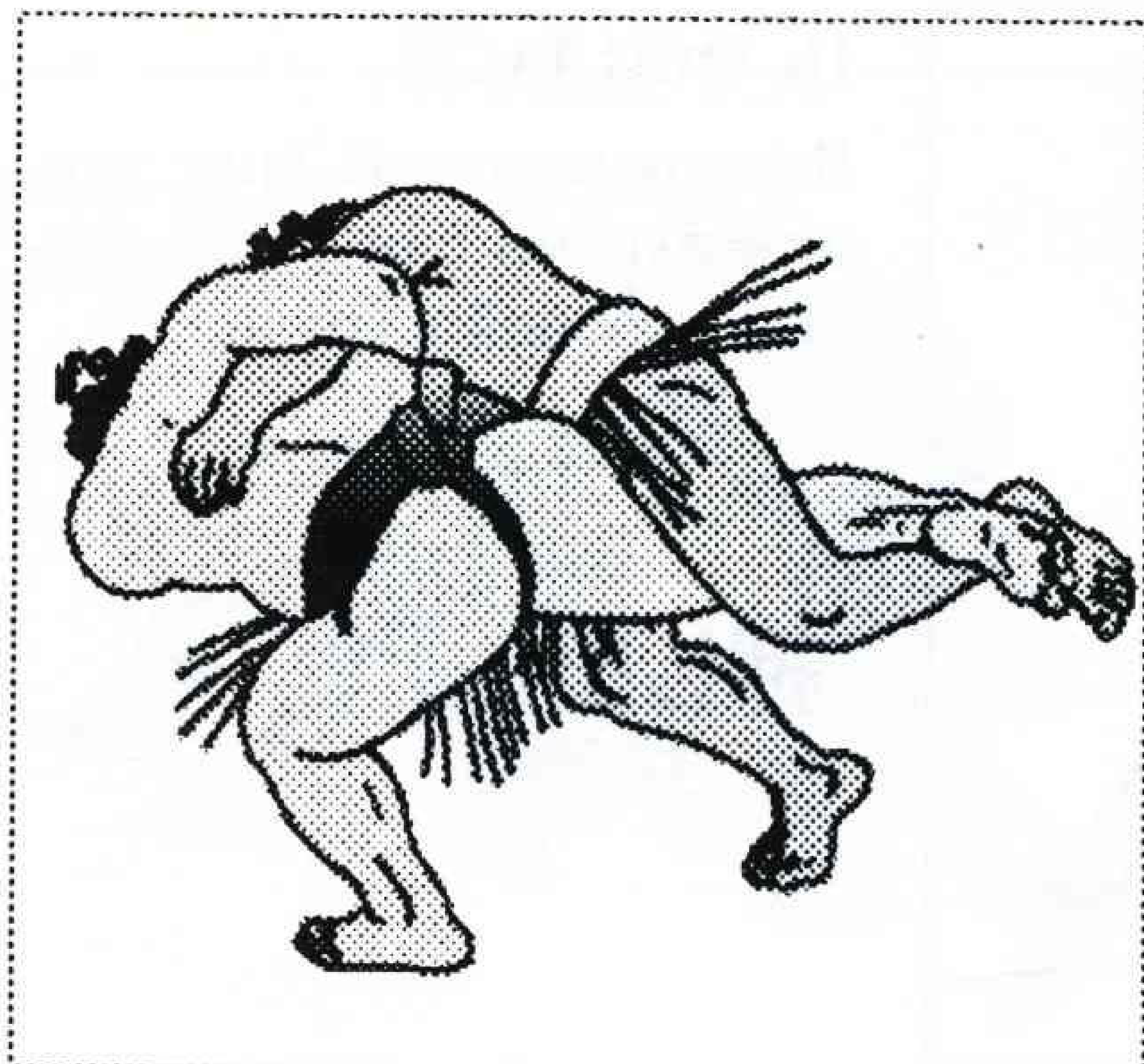


18. КАКЭДЗОРИ

Бросок на спину или на бок нырком с зашагиванием под разноименную ногу снаружи (нырок выполняется под руку, противоположную атакуемой ноге).

掛け反り

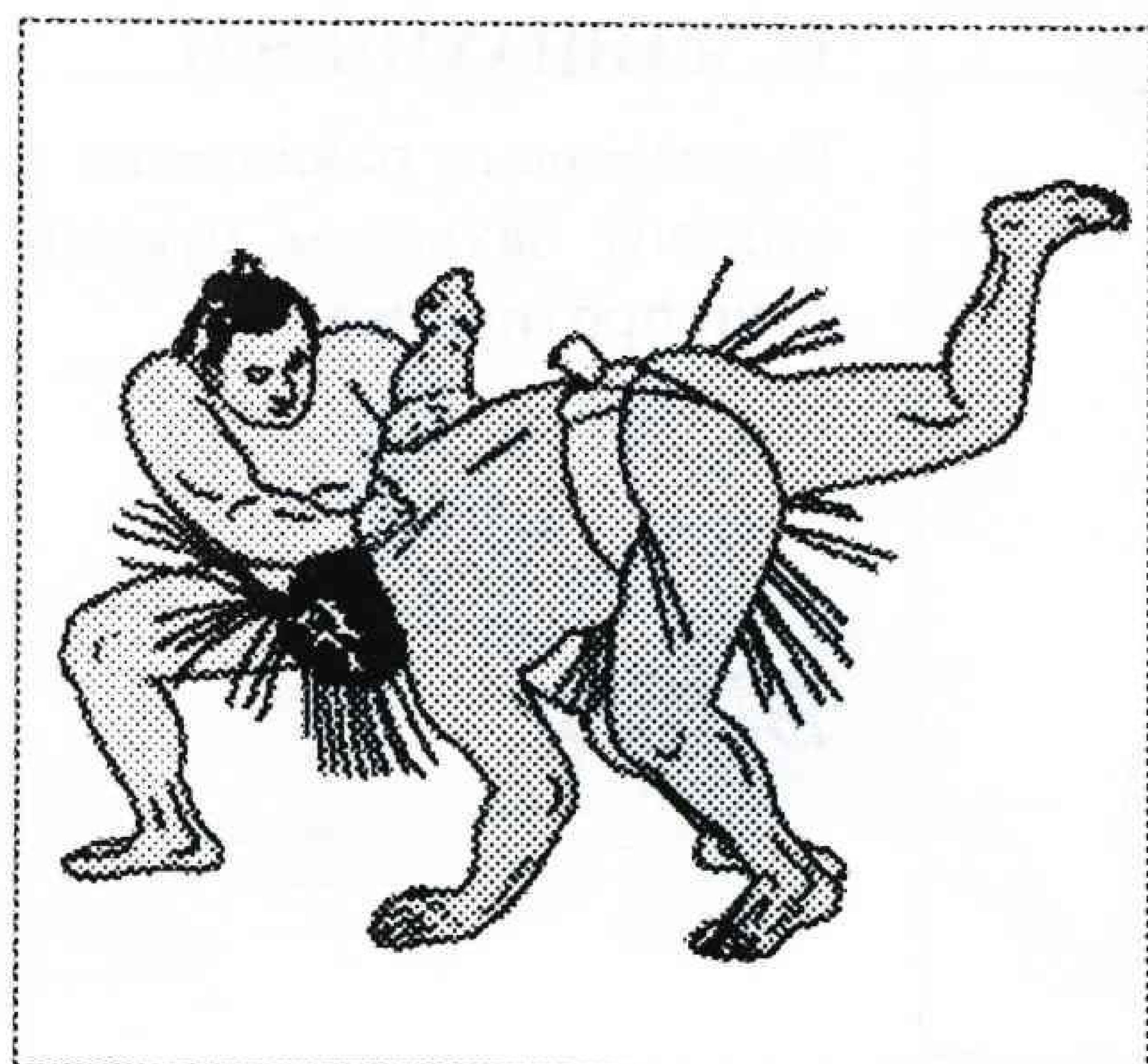
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



19. КАКЭНАГЭ

Бросок подхватом изнутри под разноименную ногу с захватом *маваси* и разноименной руки.

掛け投げ



20. КАТАСУКАСИ

Скручивание захватом разноименной руки снизу и упором предплечьем другой руки в шею сверху (отступая назад).

肩透し



21. ГАССЁХИНЭРИ

Выведение из равновесия скручиванием головы руками.

合掌捻り

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



22. КАВАДЗУГАКЭ

Обвив из обоюдного захвата — контрприем от зацепа голенью снаружи под разноименную ногу.

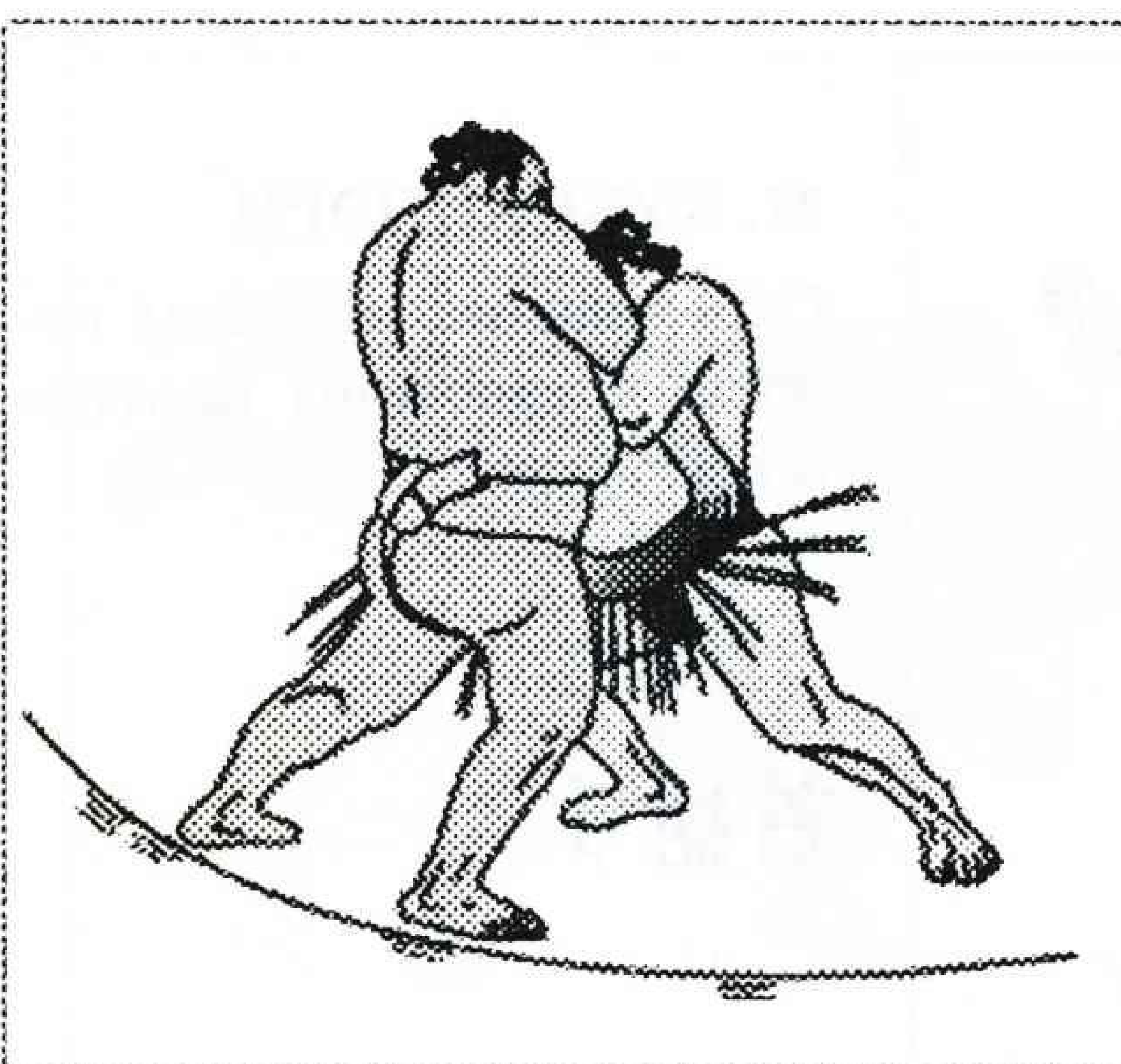
河津掛け



23. КИМЭТАОСИ

Сваливание захватом руки или рук сверху — контрприем от захвата туловища руками.

極め倒し

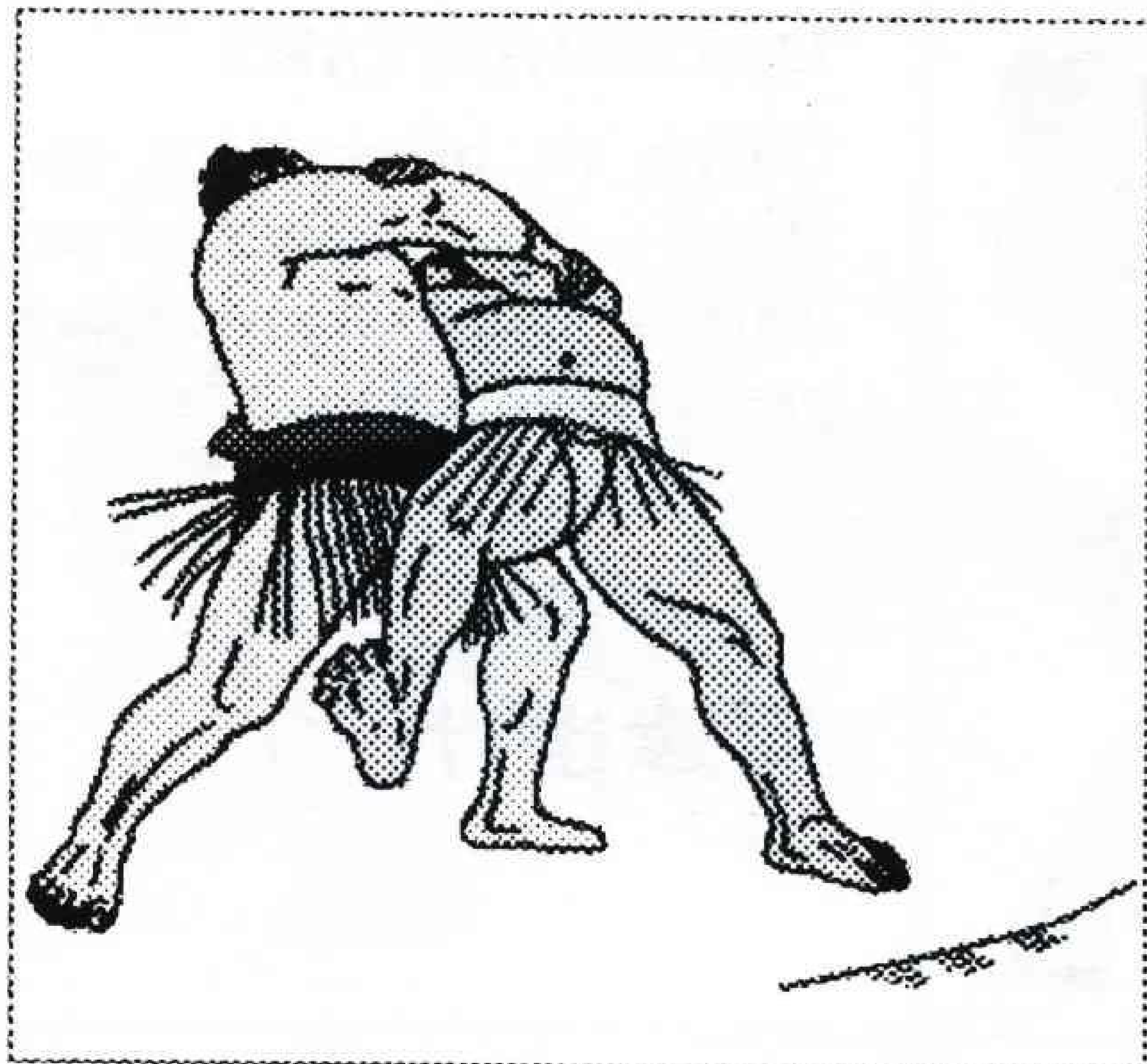


24. КИМЭДАСИ

Выталкивание захватом рук сверху — контрприем от захвата туловища руками (атакующий соединяет кисти в замок и направляет усилие вверх—внутрь).

極め出し

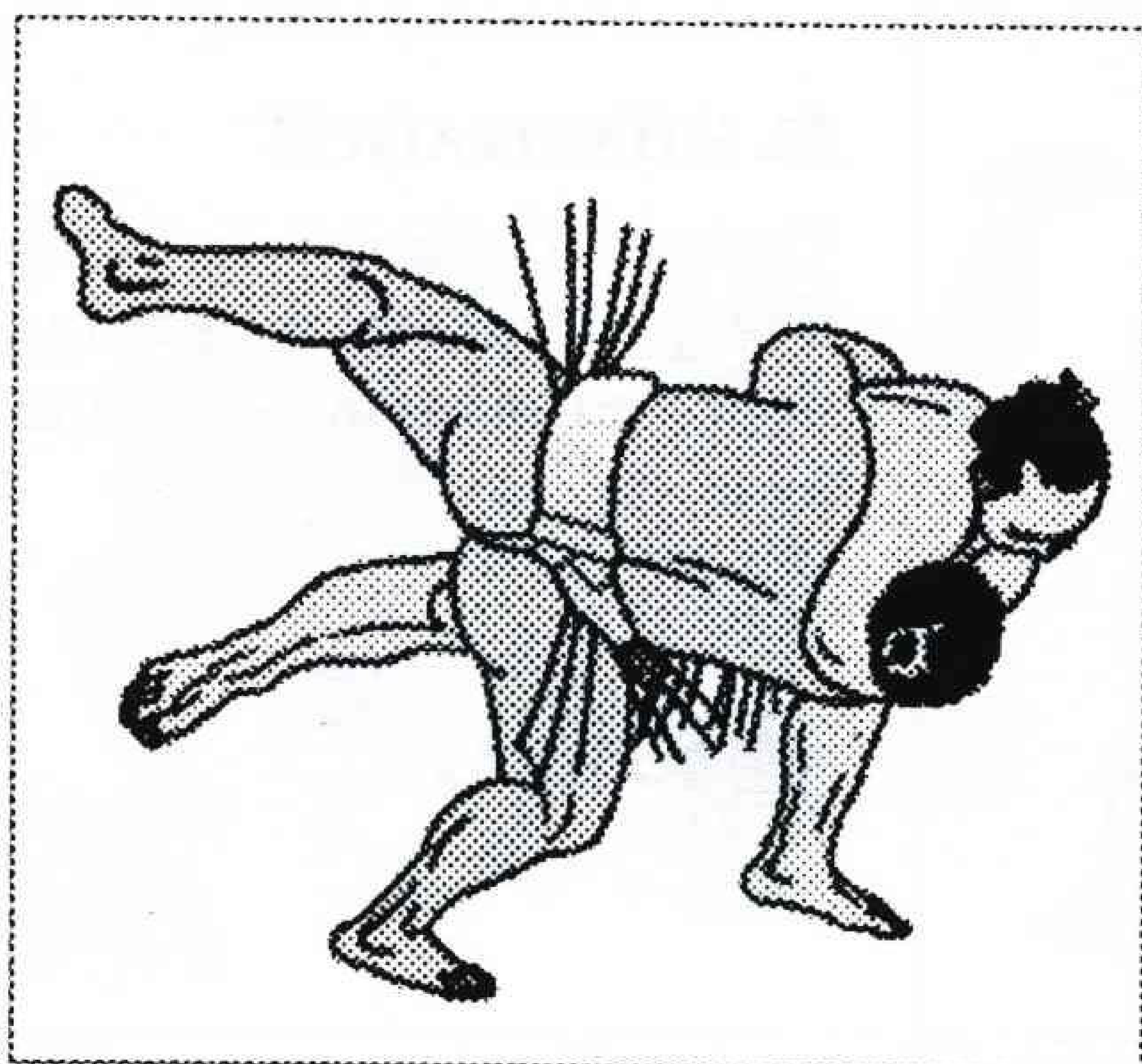
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



25. КИРИКАЭСИ

Подсад бедром — контр-прием от зацепа изнутри под разноименную ногу.

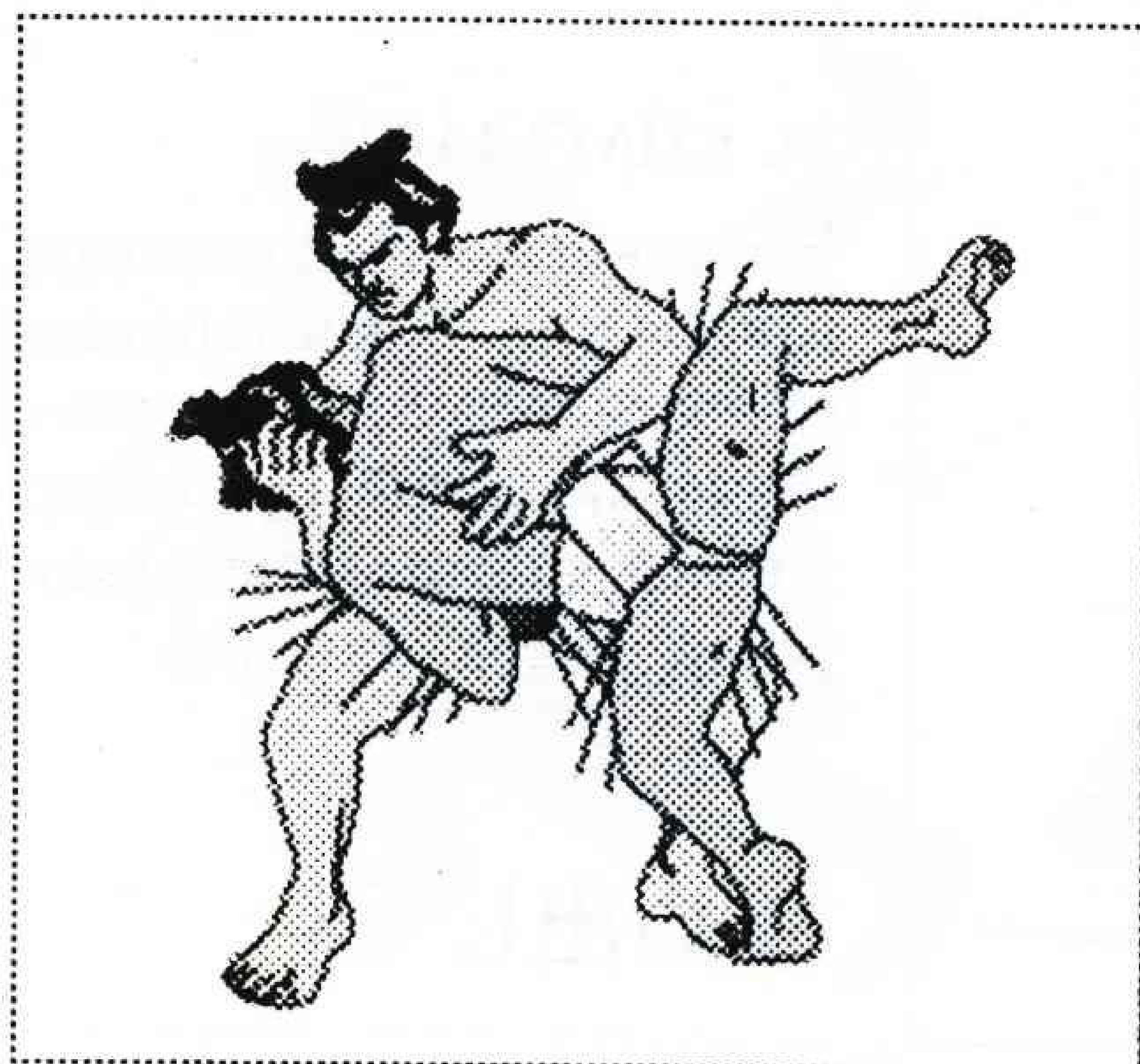
切り返し



26. КУБИНАГЭ

Сбивание захватом шеи и руки.

首投げ

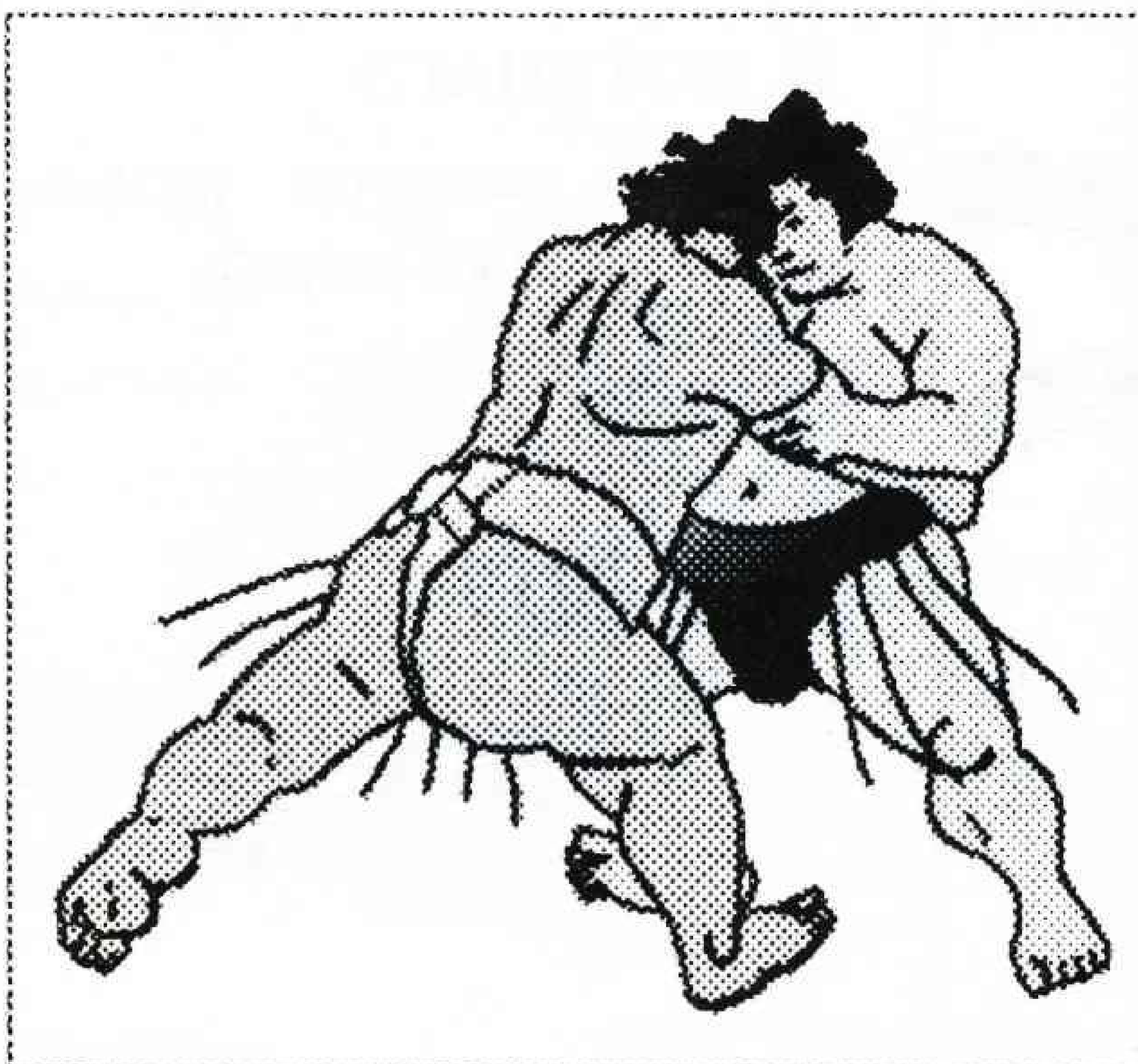


27. КУБИХИНЭРИ

Скручивание захватом головы и туловища противника с рукой.

首捻り

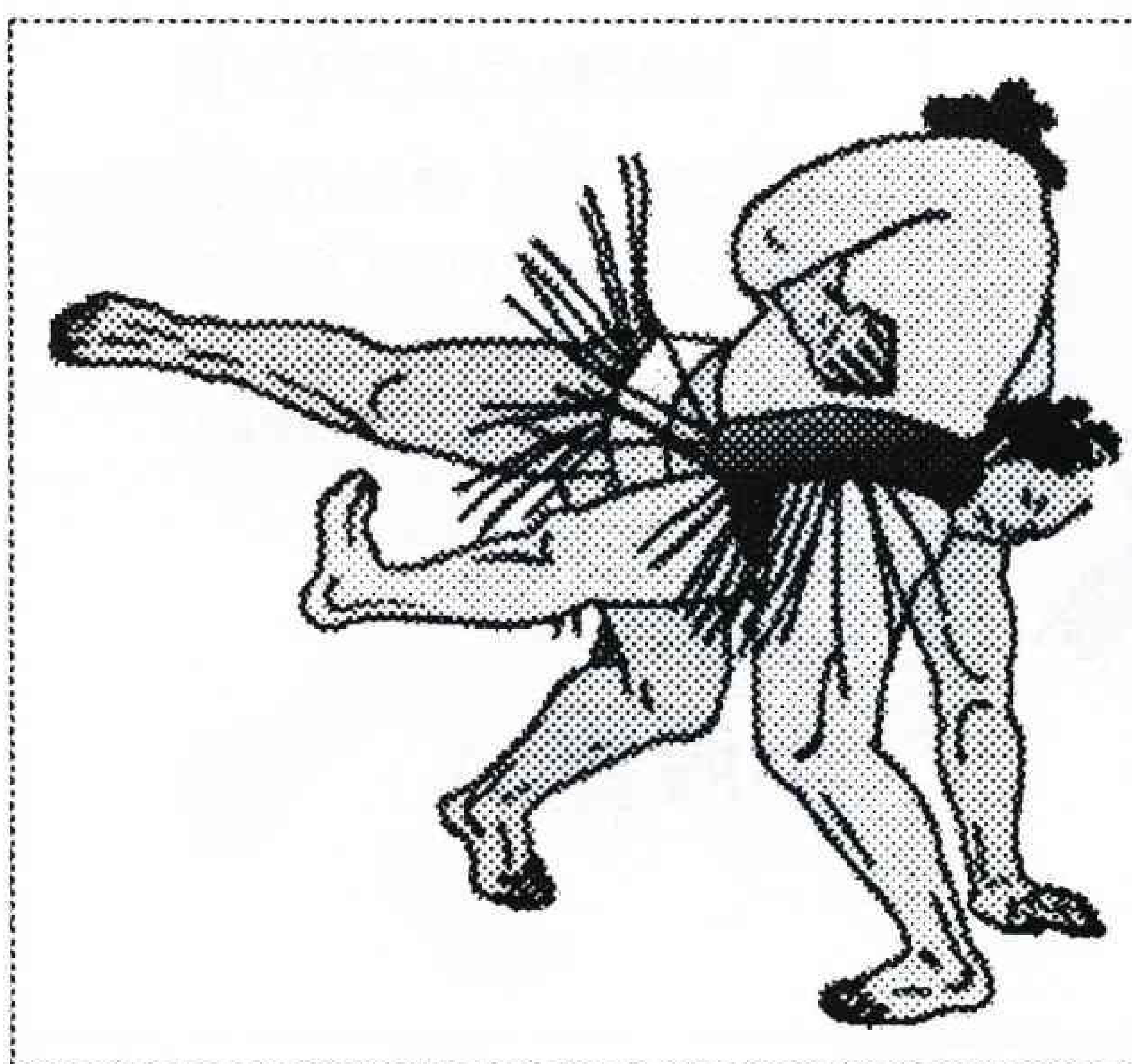
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



28. КЭКАЭСИ

Подсечка изнутри под одноименную ногу с выведением из равновесия в сторону опорной ноги.

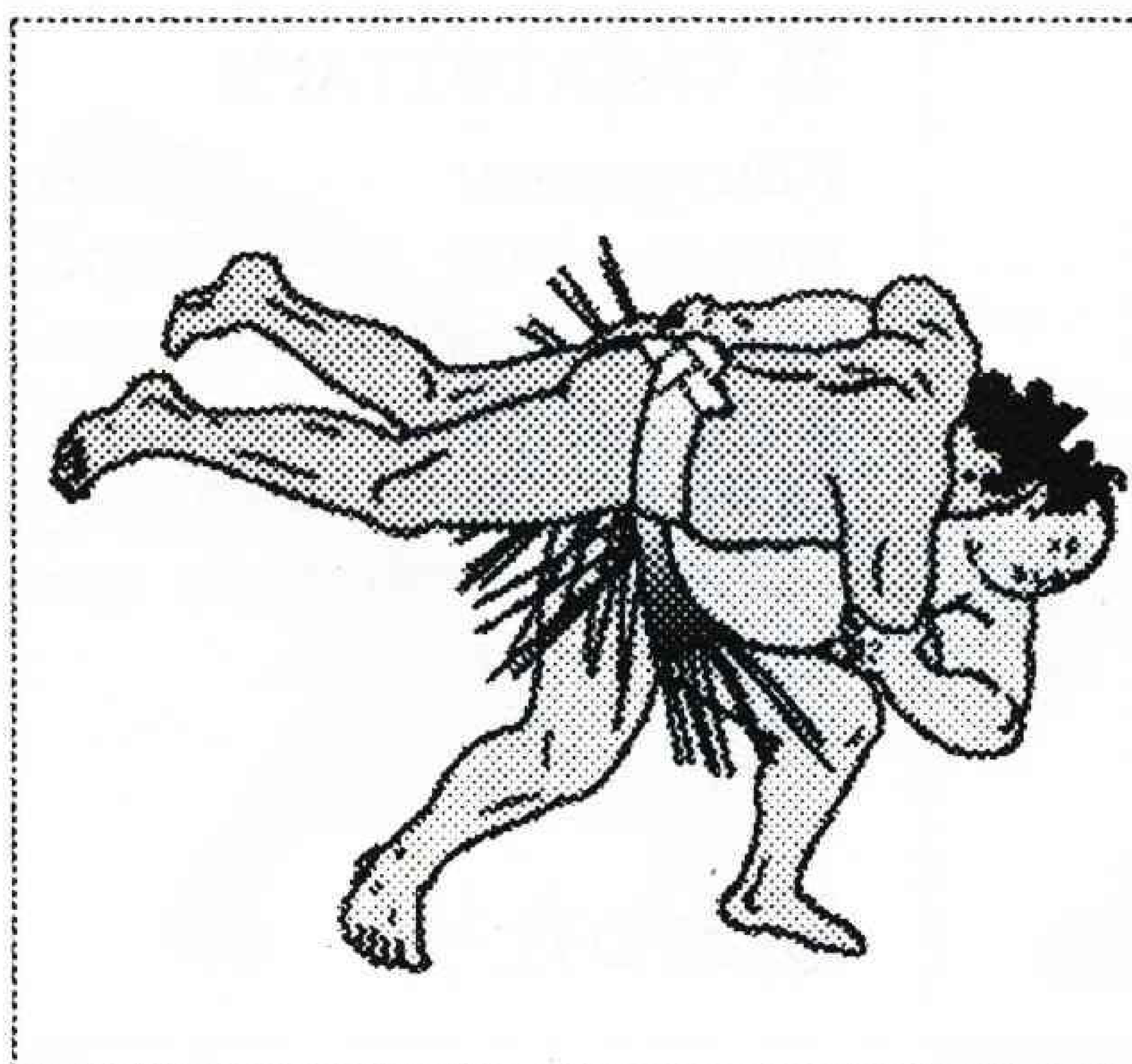
蹴返し



29. КЭТАГУРИ

Подсечка изнутри под одноименную ногу со скручиванием в сторону (выполняется в момент старта — *татиаи*).

蹴手繰り

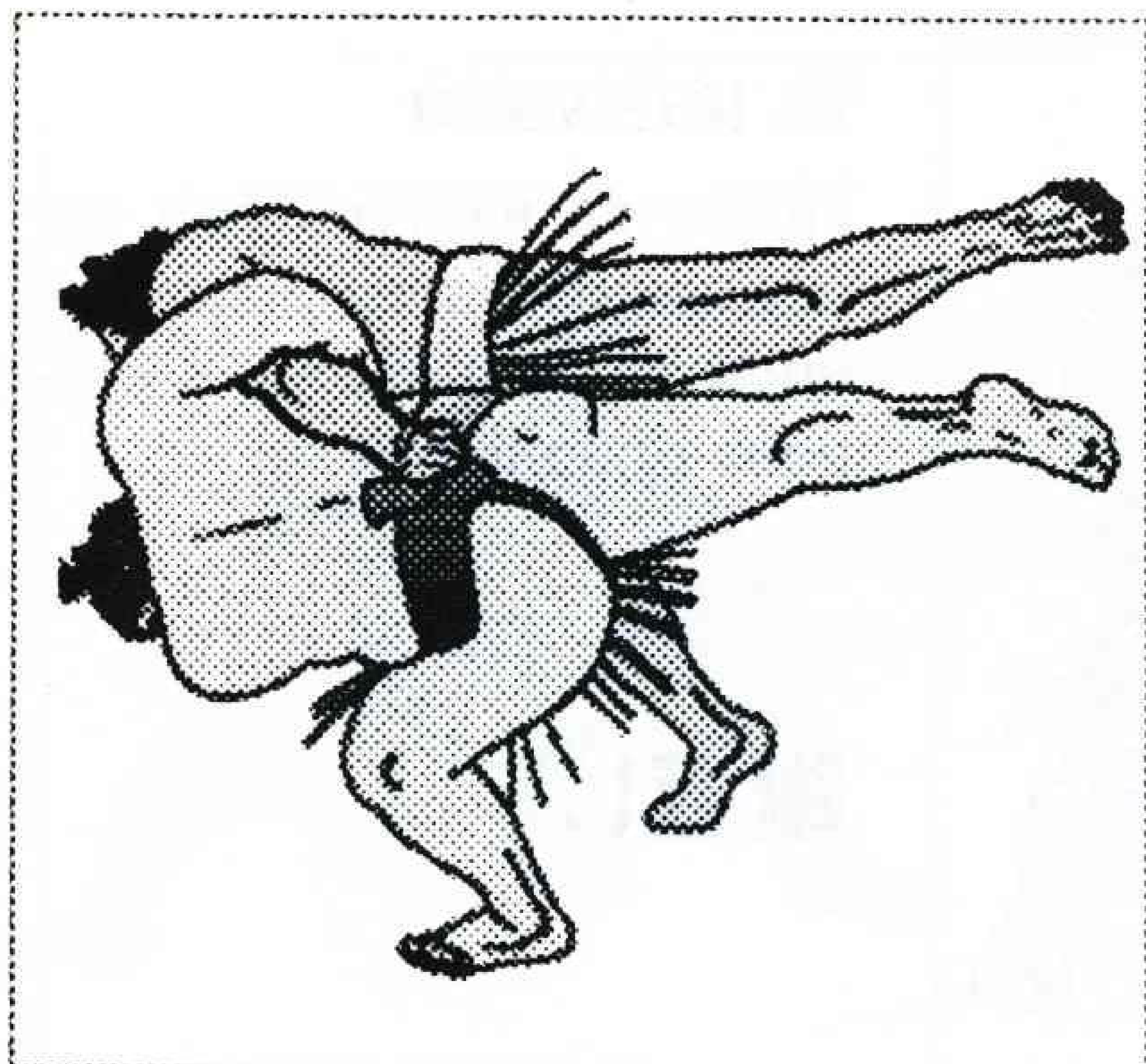


30. КОСИНАГЭ

Бросок через спину или бедро захватом руки и *маваси* (или туловища сзади).

腰投げ

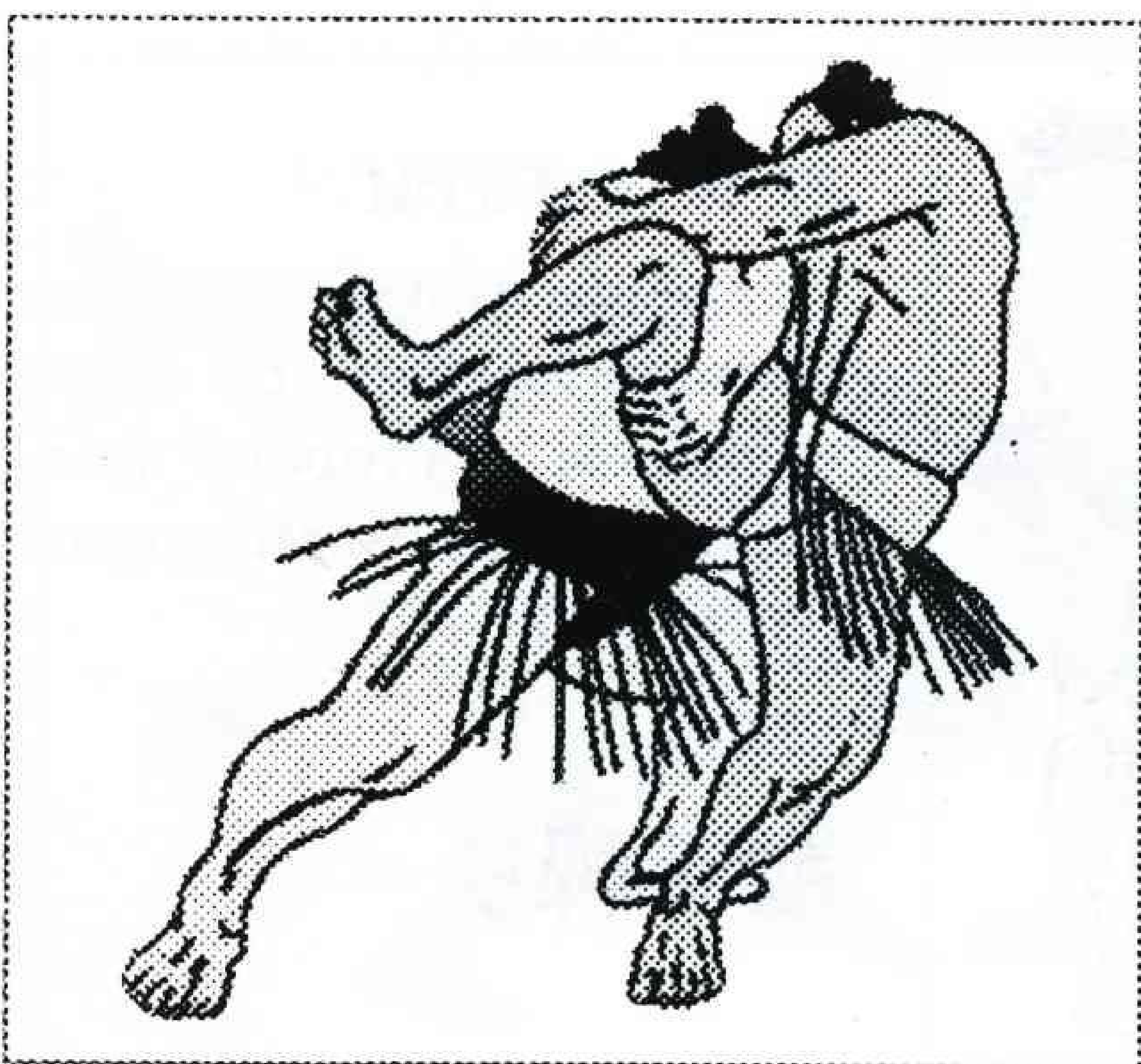
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



31. КОТЭНАГЭ

Бросок захватом разноименной руки сверху.

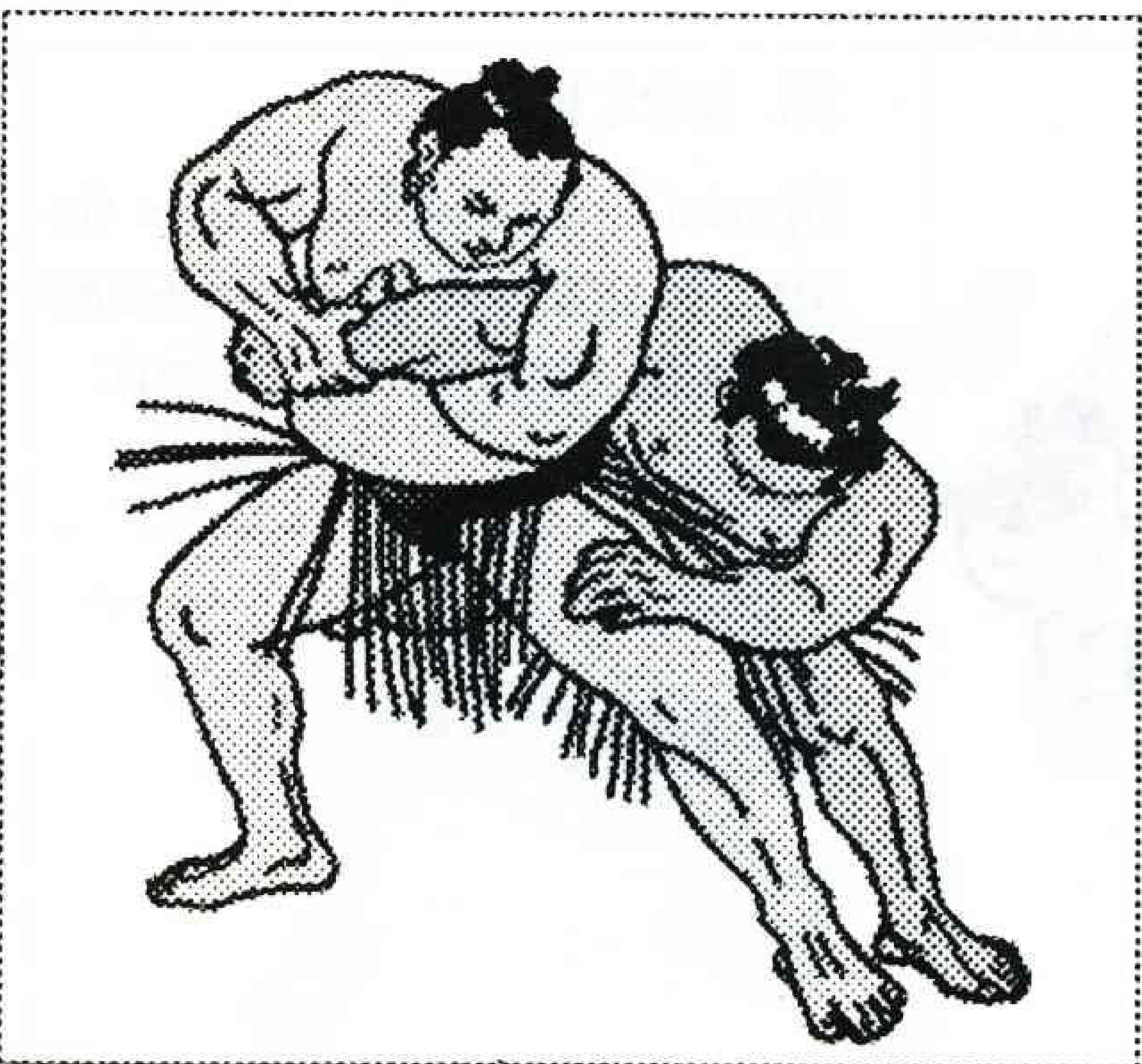
小手投げ



32. КОМАТАСУКУИ

Бросок или сваливание захватом изнутри одноименного бедра впередистоящей ноги противника.

小股掬い

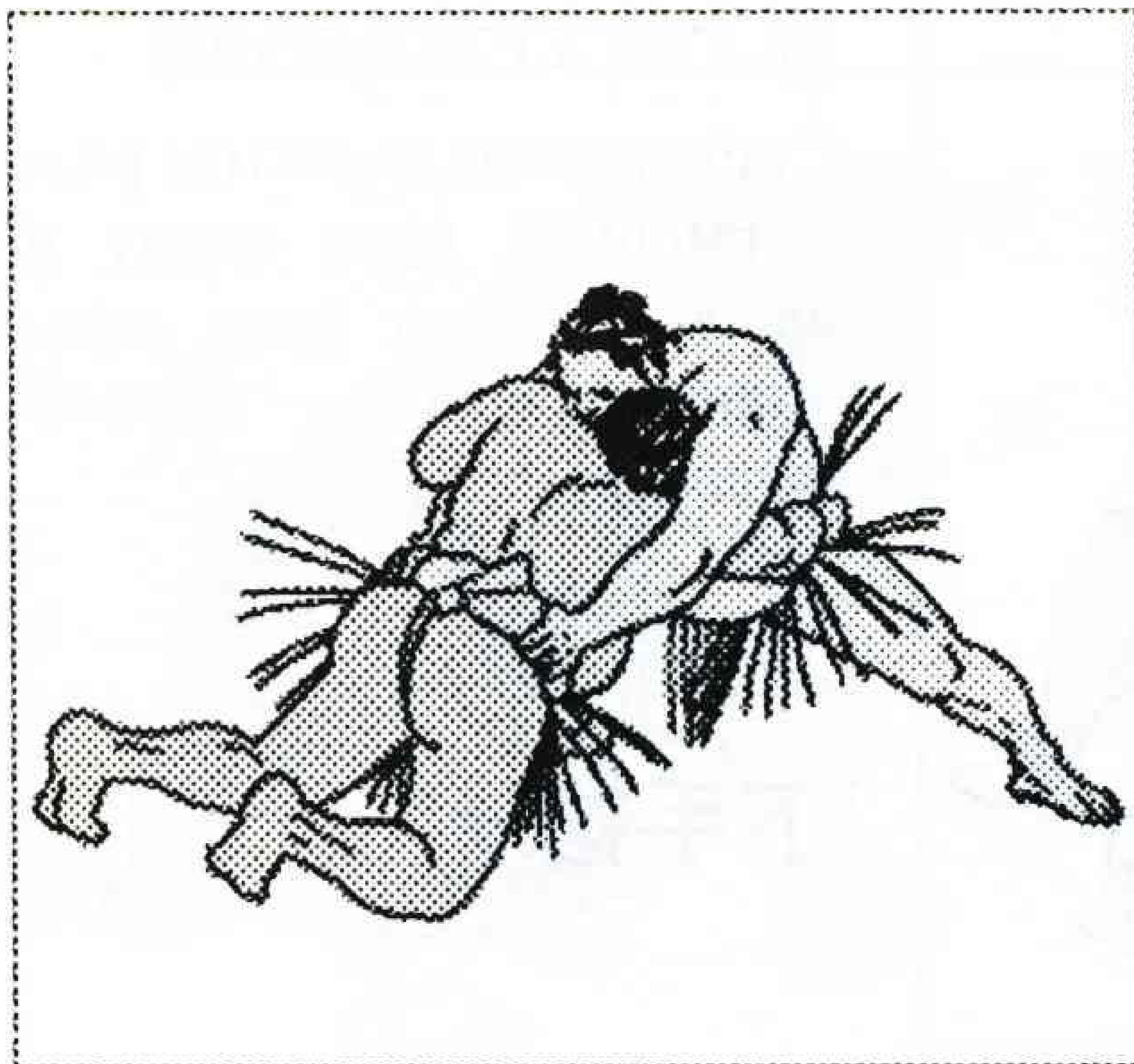


33. САКАТОТТАРИ

Контрприем — бросок вперед—вниз через бедро, которое атакующий с опережением подставляет противнику, выполняющему техническое действие *тоттари.*

逆とったり

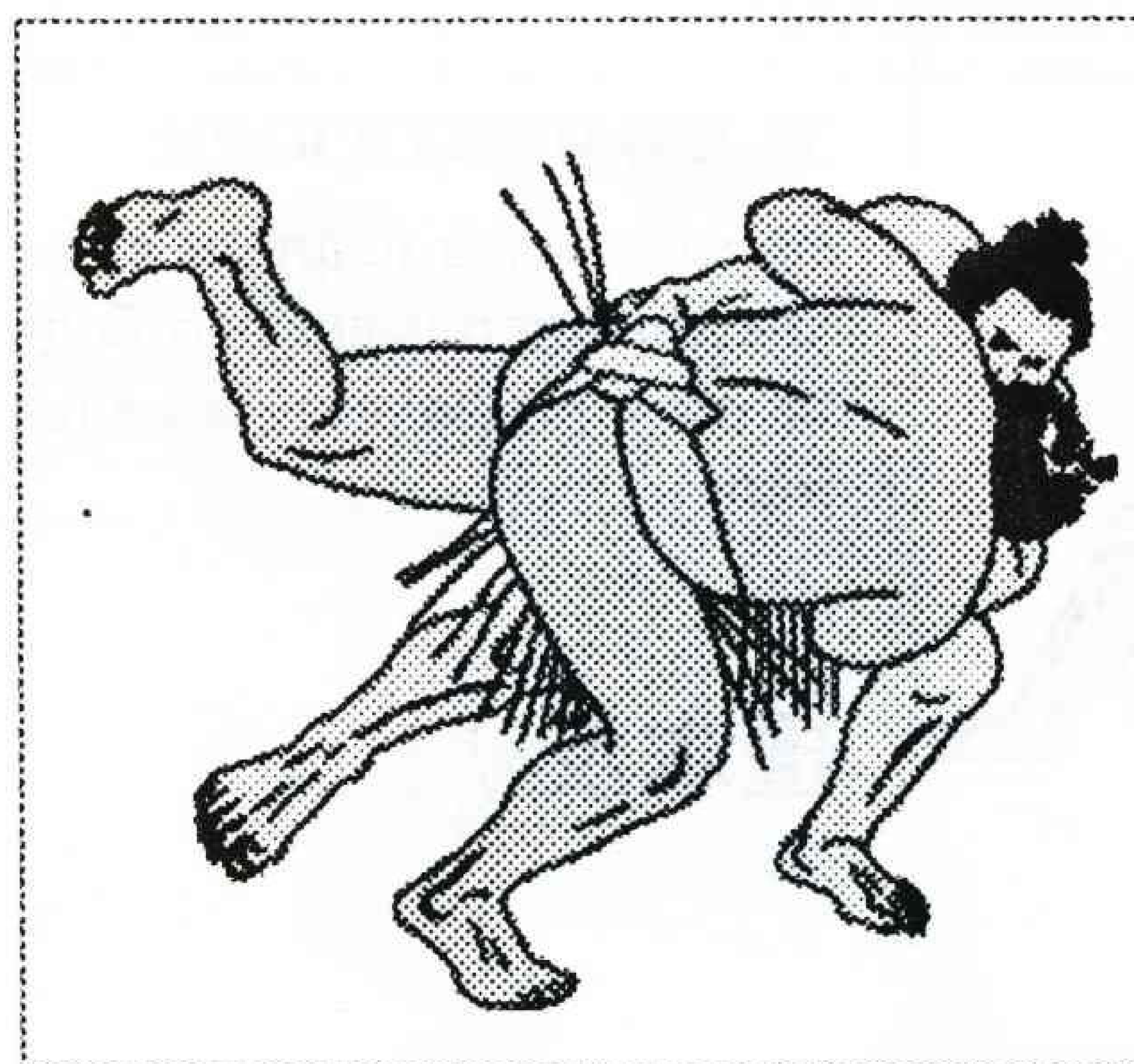
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



34. САБАОРИ

Перевод на колени резким рывком на себя—вниз захватом руками *маваси* и туловища сзади.

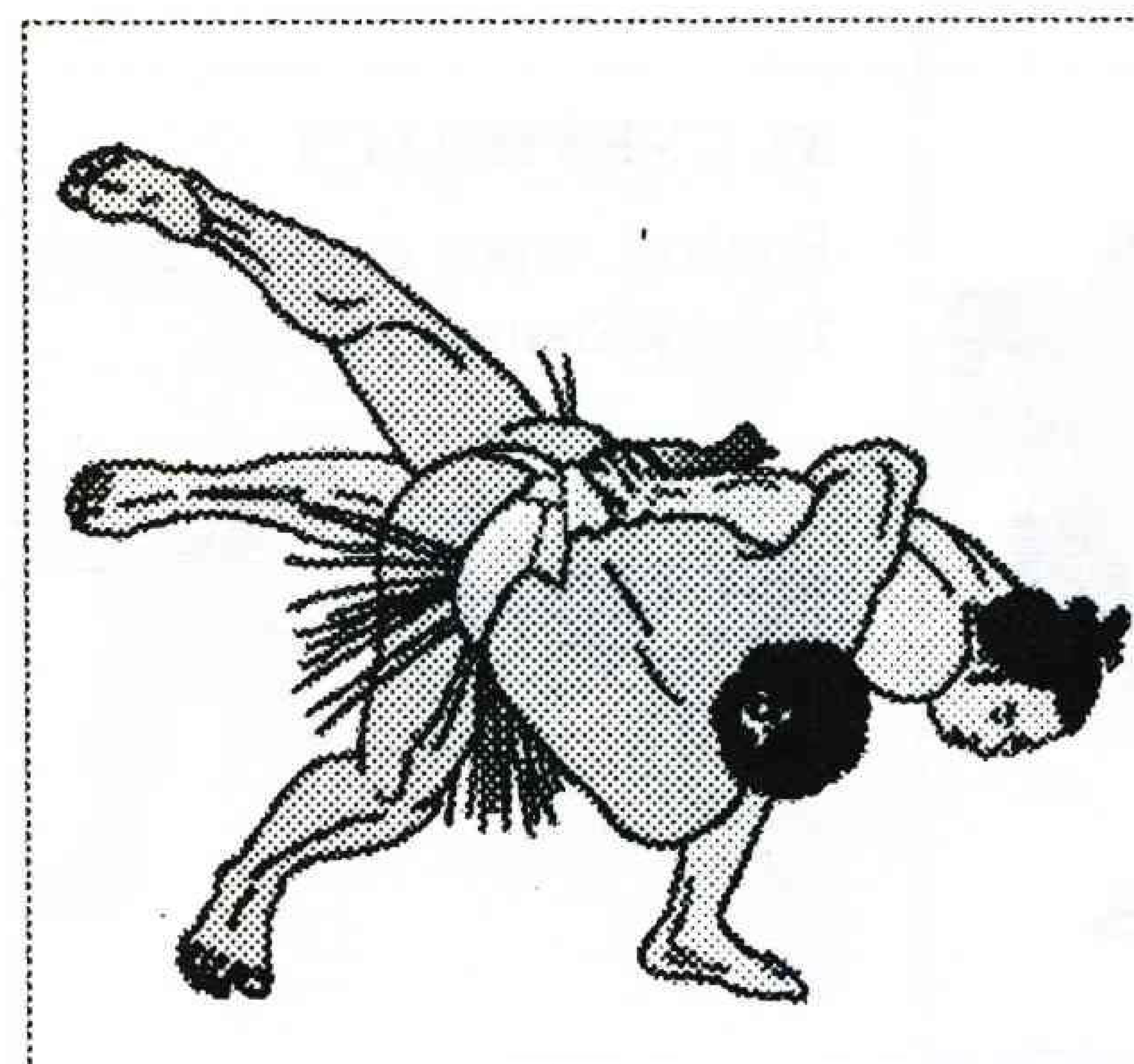
鯖折り



35. СИТАТЭДАСИНАГЭ

Выведение из равновесия в сторону—вниз захватом *маваси* сзади из-под руки противника (захват — *ситатэмаваси*).

下手出し投げ

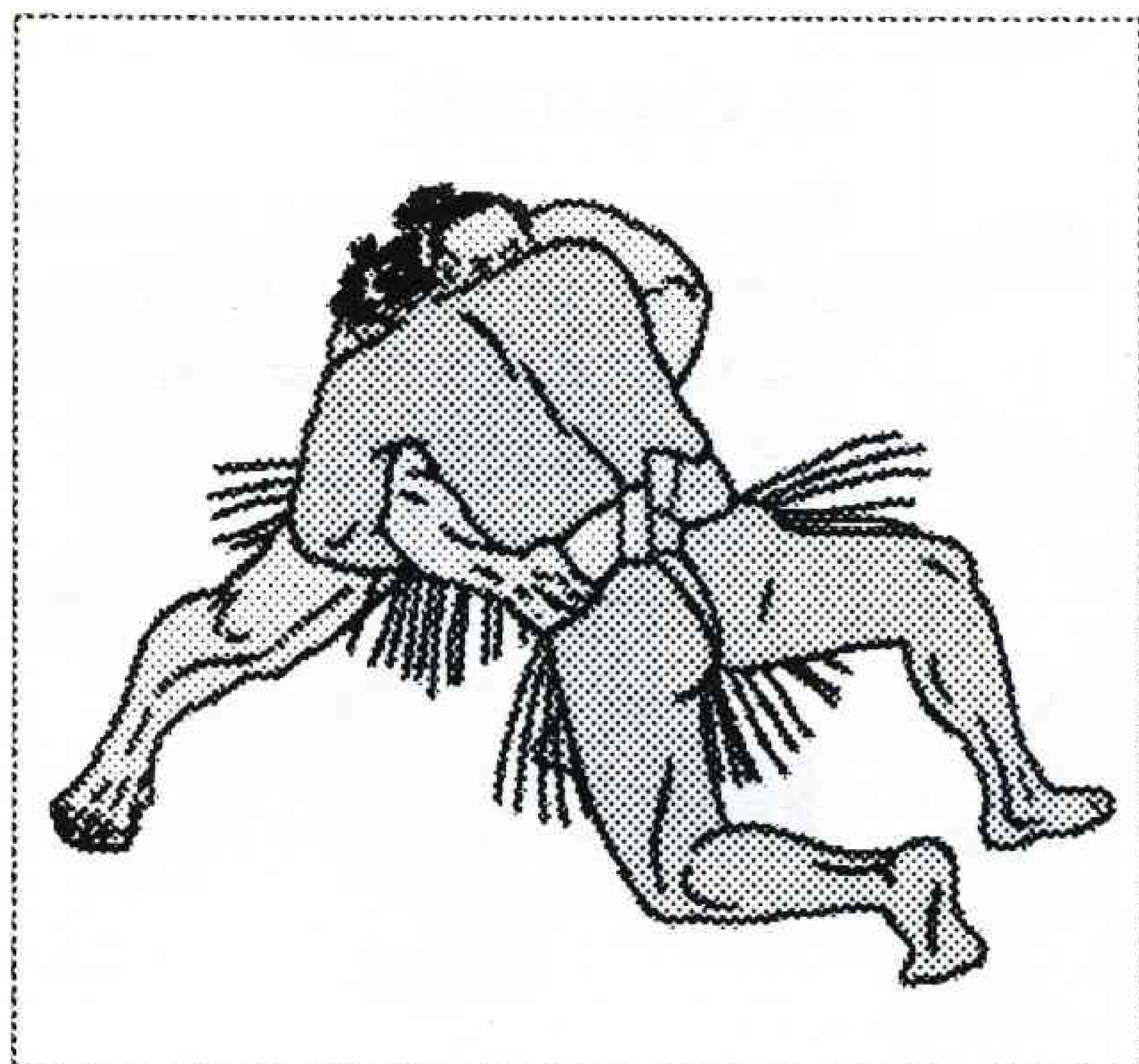


36. СИТАТЭНАГЭ

Сваливание или бросок вперед—вниз захватом *маваси* из-под руки противника (захват — *ситатэмаваси*).

下手投げ

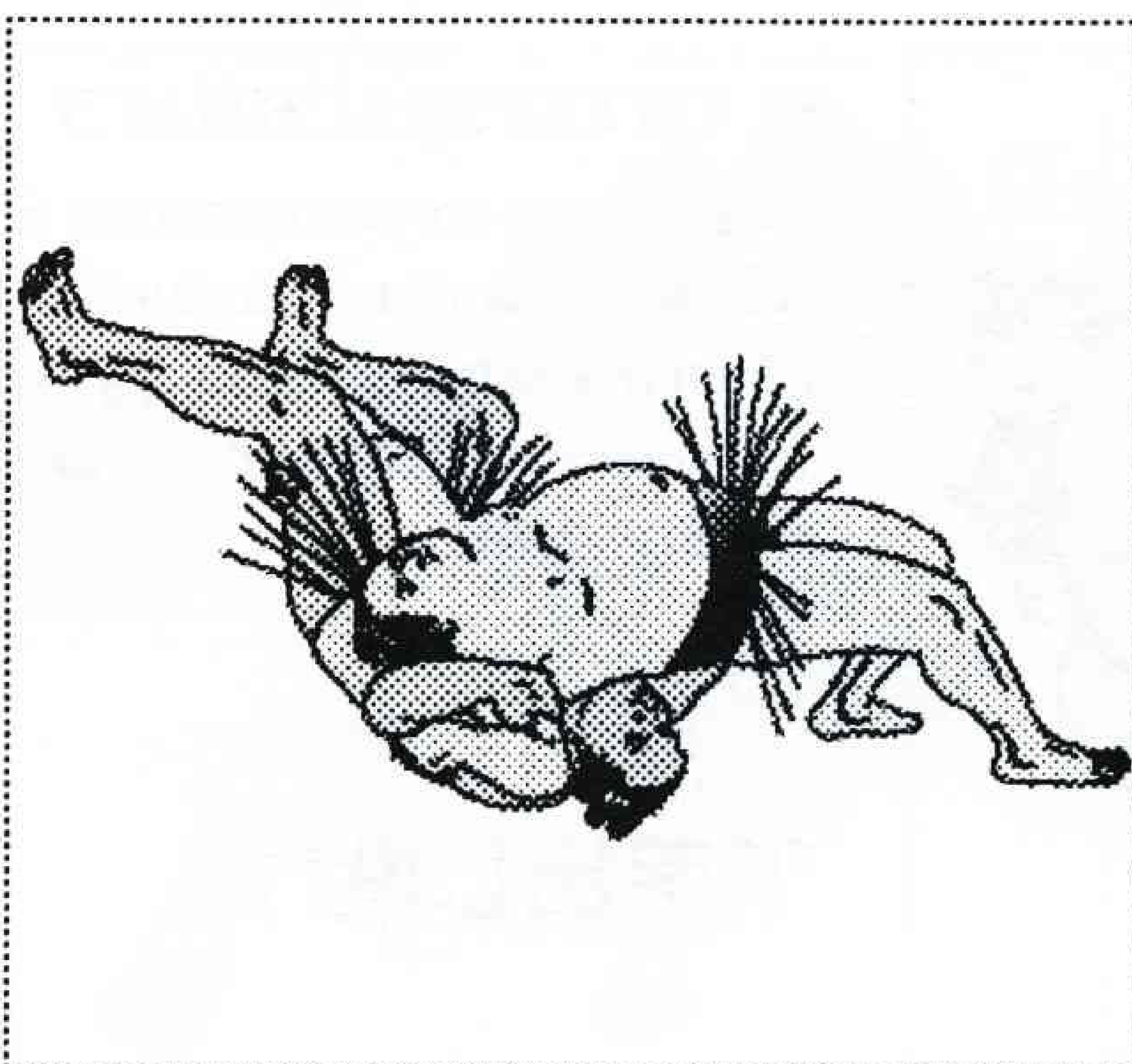
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



37. СИТАТЭХИНЭРИ

Скручивание захватом разноименной руки снизу и *маваси* из-под руки противника (захват — *ситатэ-маваси*).

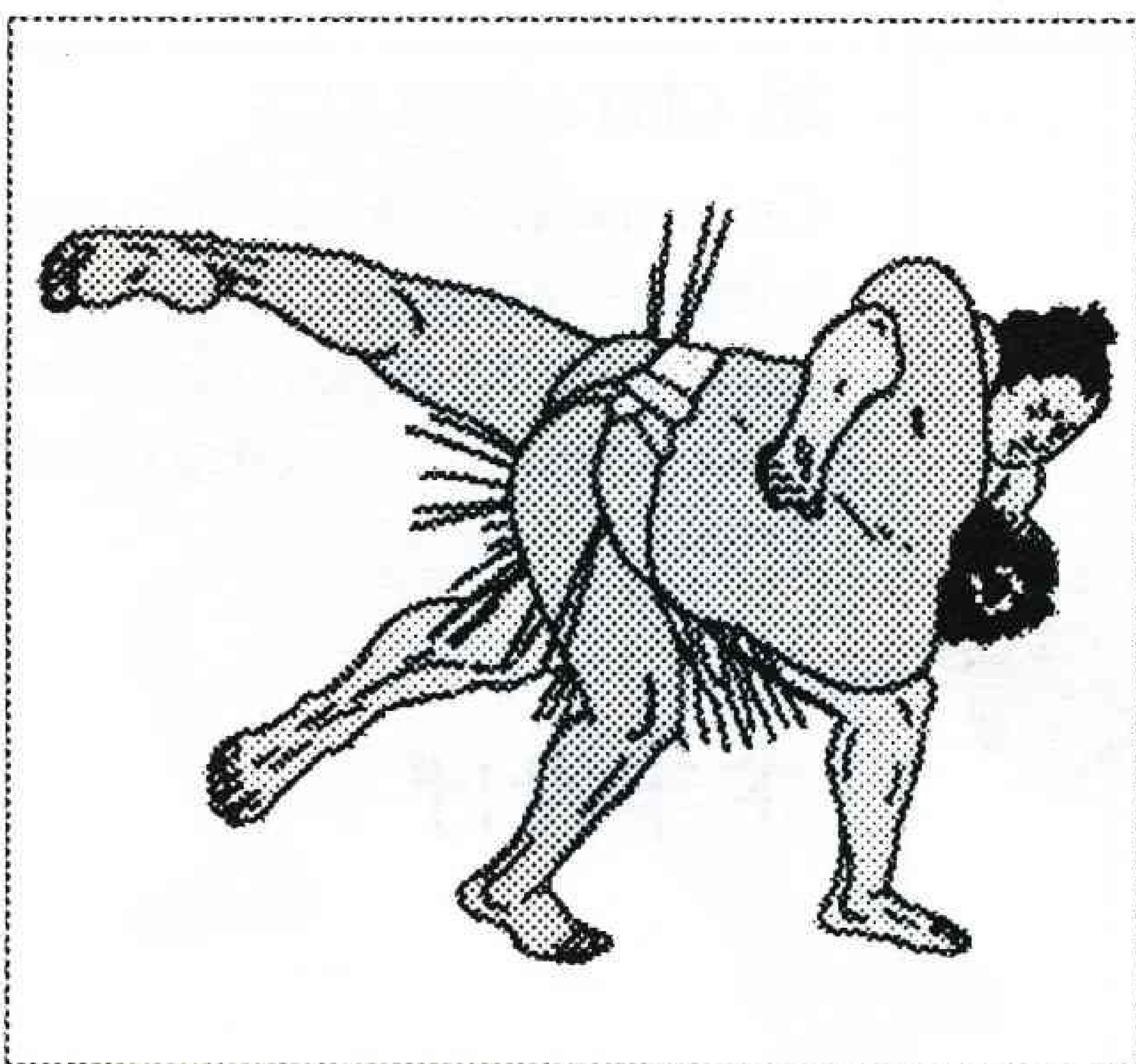
下手捻り



38. СЮМОКУДЗОРИ

Бросок назад нырком с захватом одноименного бедра изнутри (захват на мельницу).

撞木反り

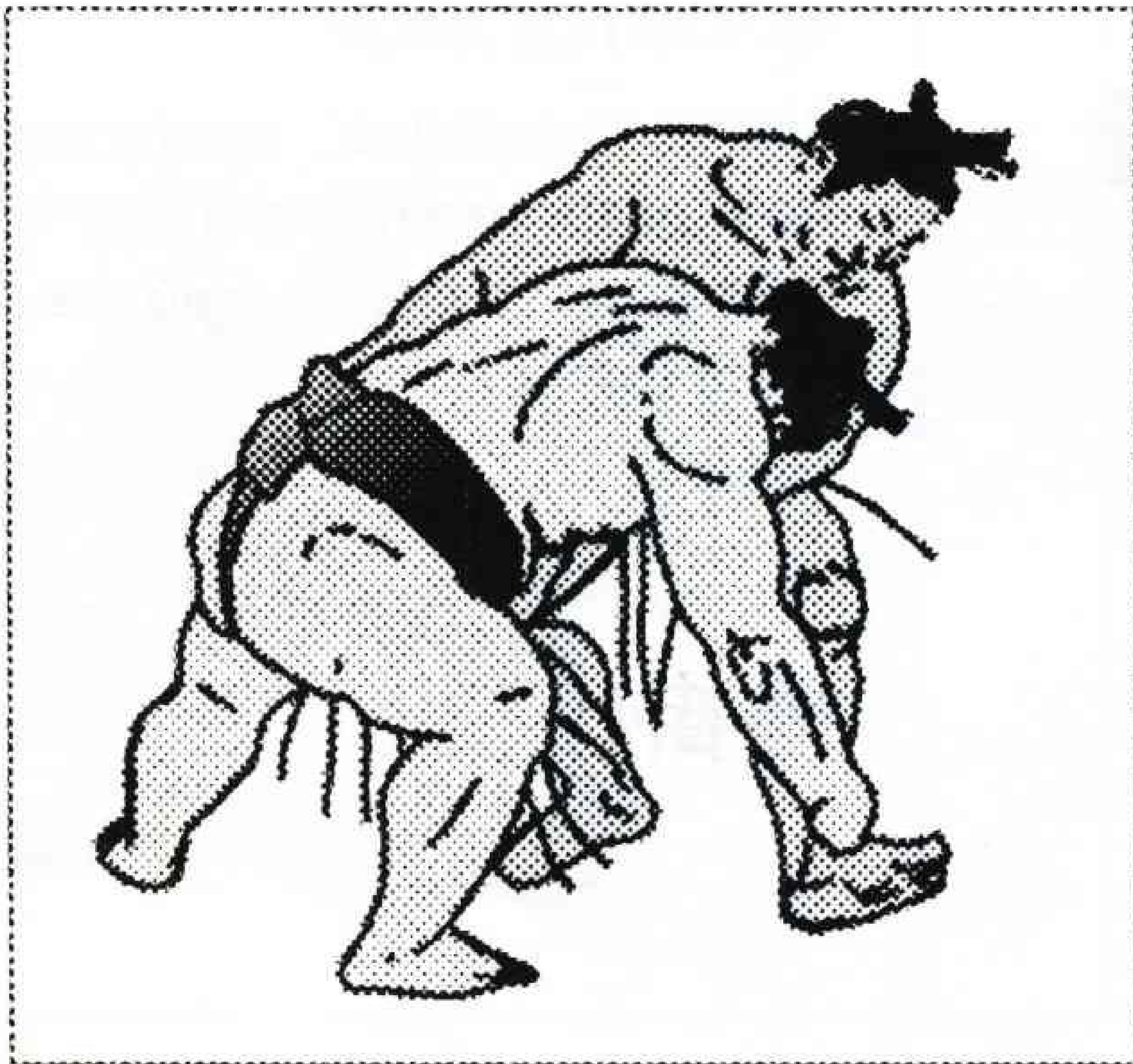


39. СУКУИНАГЭ

Бросок через спину захватом туловища рукой.

掬い投げ

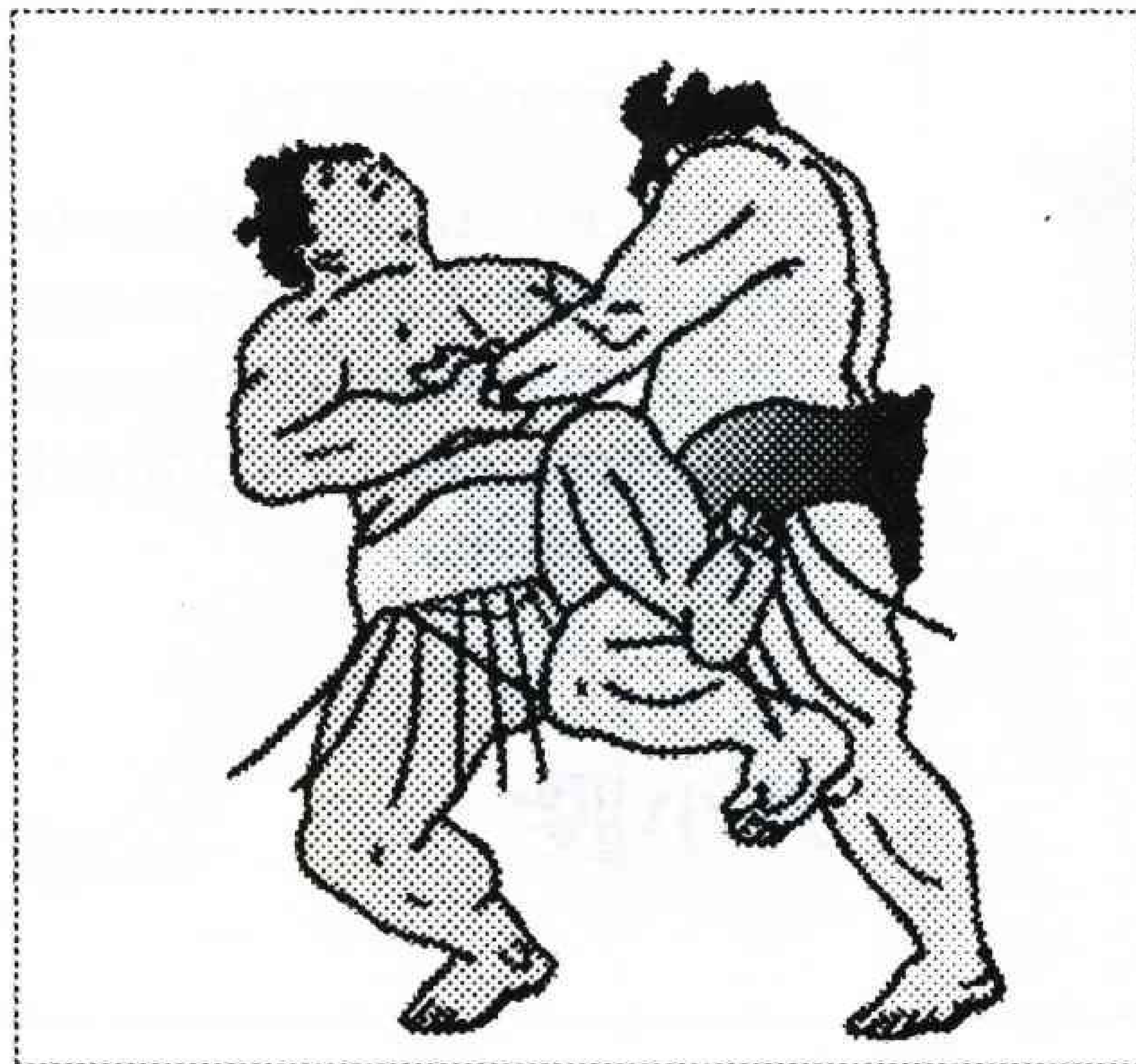
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



40. СУСОТОРИ

Бросок захватом за разноименный голеностоп снаружи.

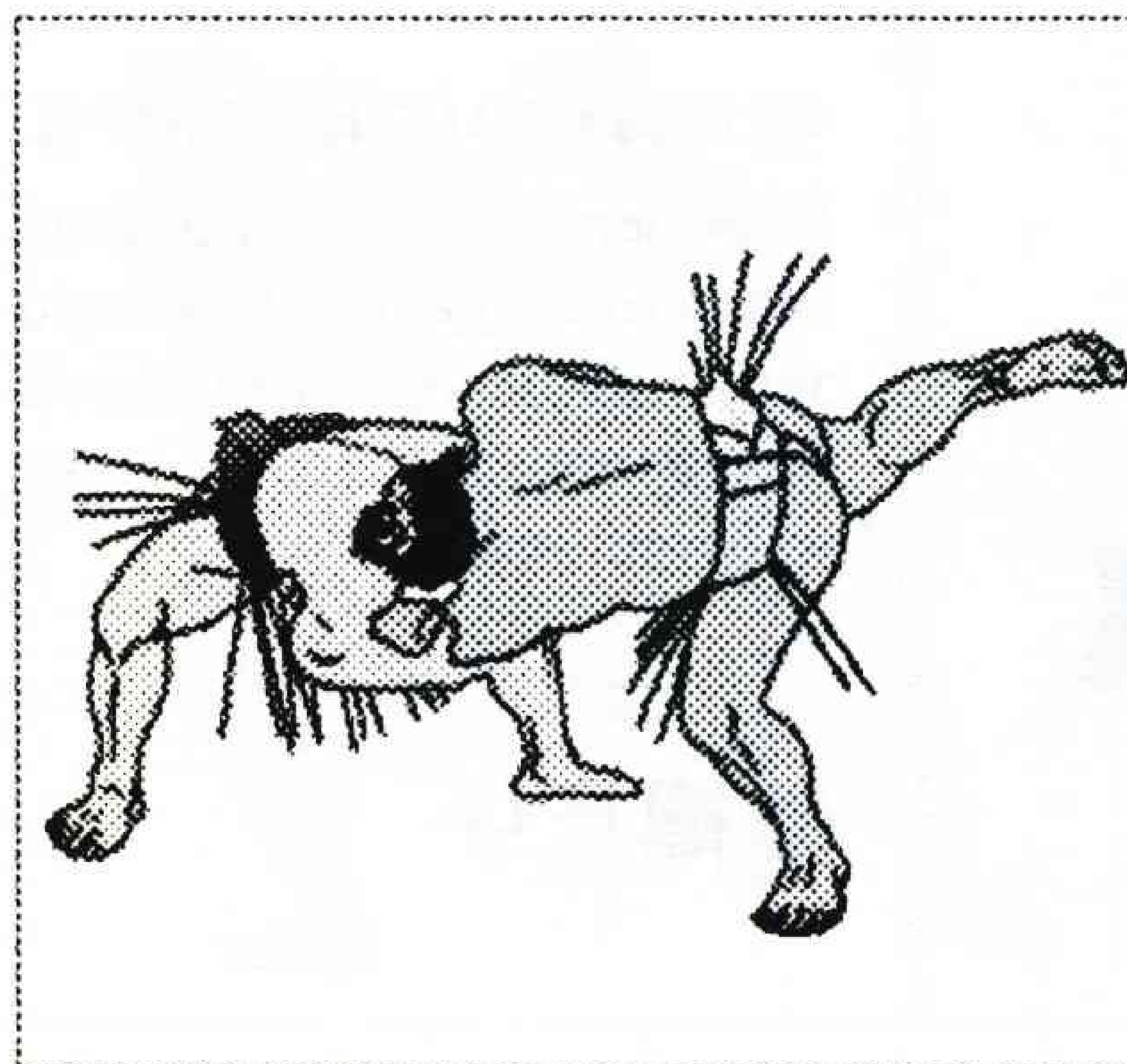
裾取り



41. СУСОХАРАИ

Выведение из равновесия подсадом под разноименное бедро с толчком противника в грудь и захватом руки.

裾払い



42. ДЗУБУНЭРИ

Скручивание захватом разноименного плеча снаружи (выполняется из низкой стойки с упором в грудь или плечо головой, которая используется в качестве оси скручивания).

ずぶねり

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



43. СОТОГАКЭ

Зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с захватом *маваси* противника сзади.

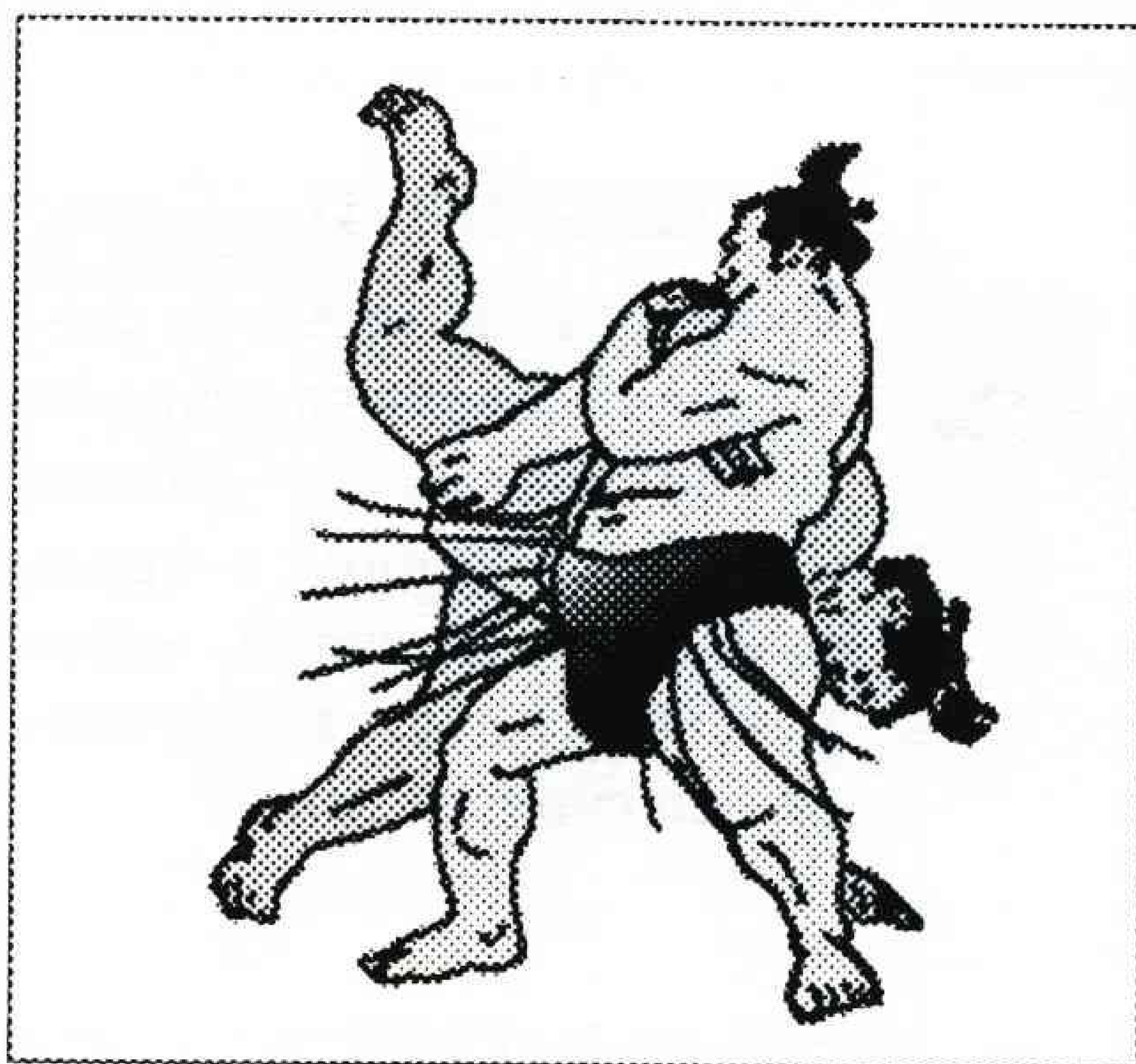
外掛け



44. СОТОКОМАТА

Бросок захватом одноименного бедра или подколенного сгиба снаружи при выраженной односторонней стойке противника.

外小股

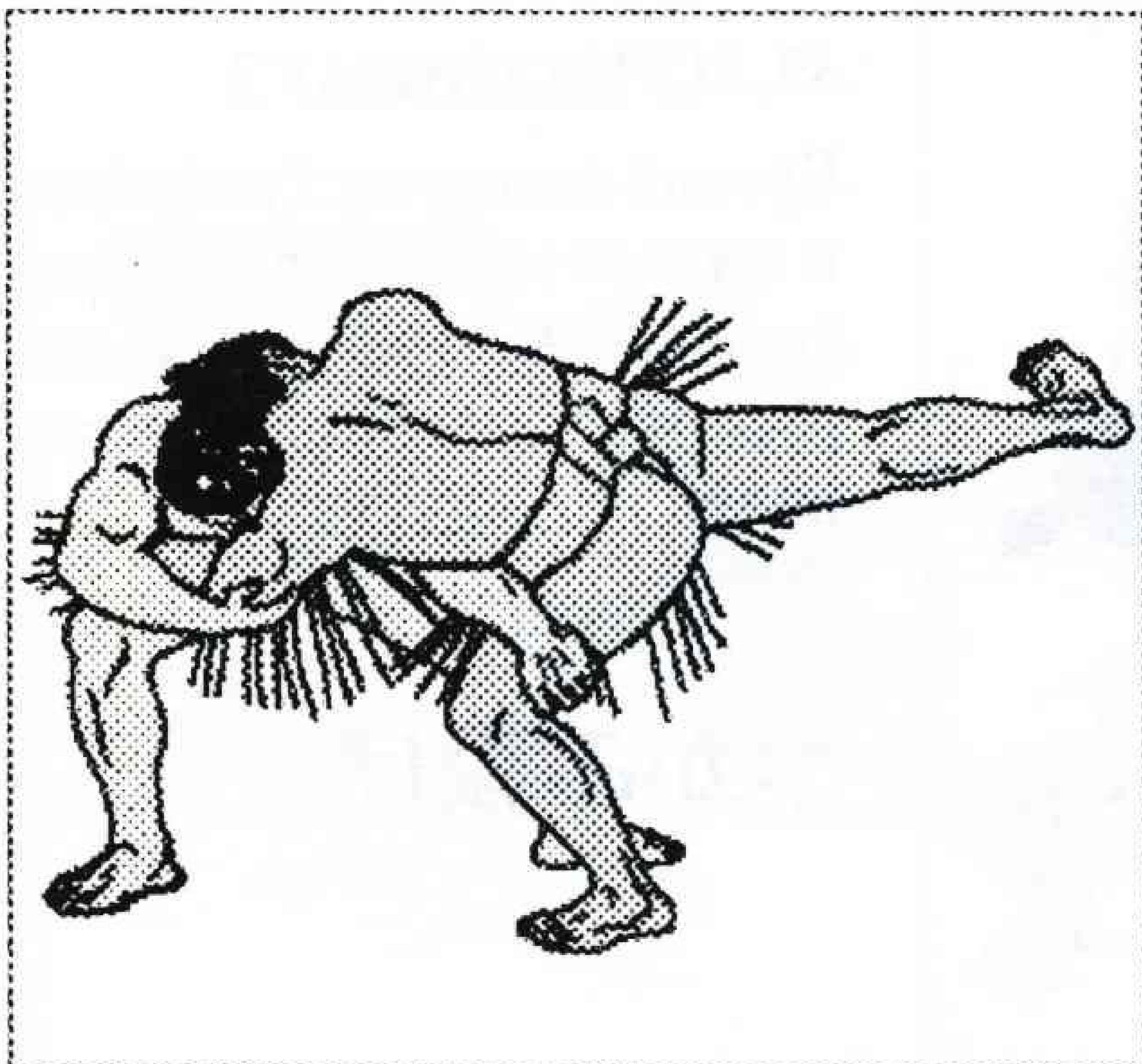


45. СОТОТАСУКИДЗОРИ

Выведение из равновесия захватом разноименного запястья и одноименного бедра изнутри через руку противника.

外襷反り

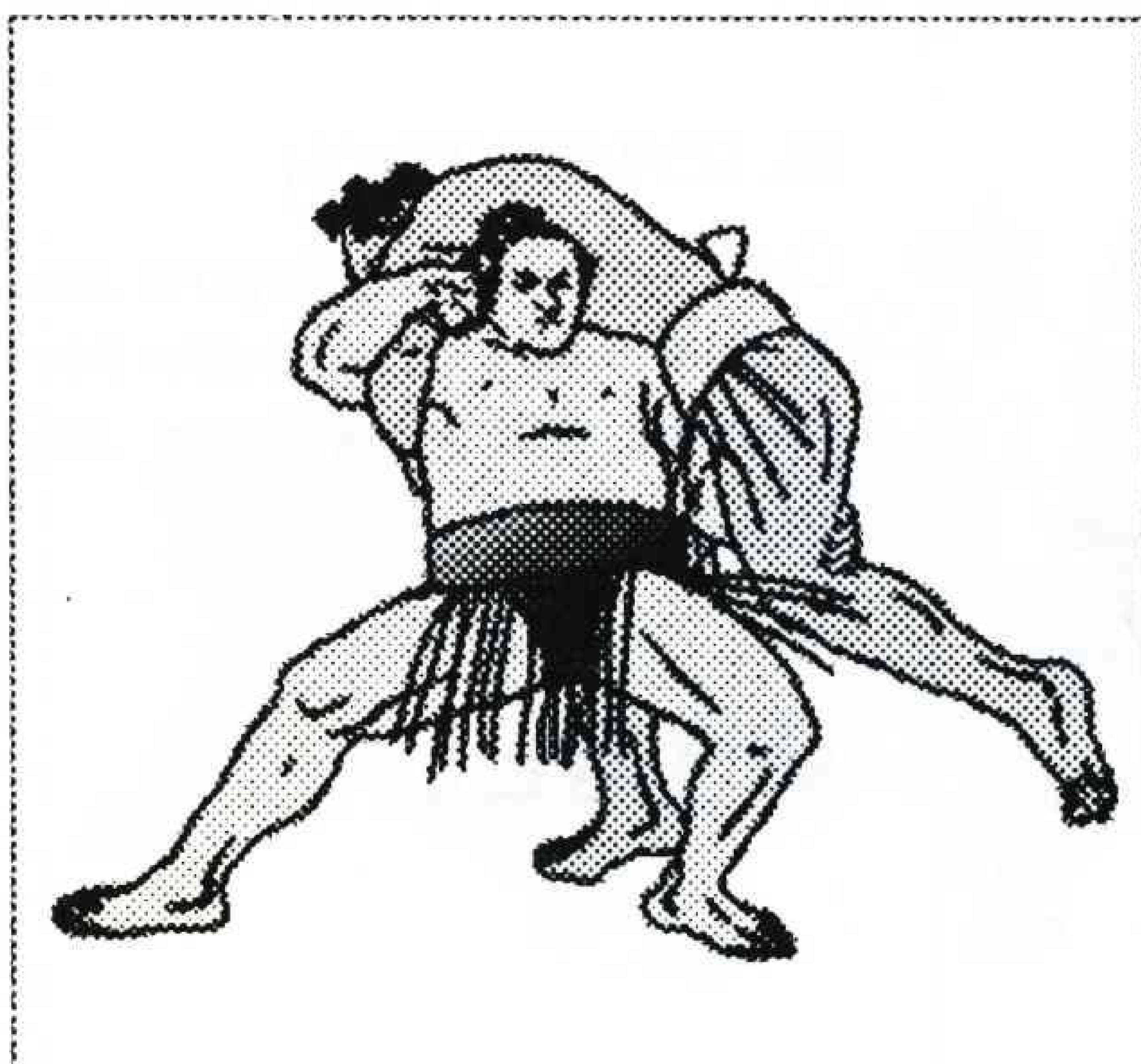
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



46. СОТОМУСО

Бросок вперед захватом разноименной руки противника с блокировкой другой рукой его одноименного бедра снаружи.

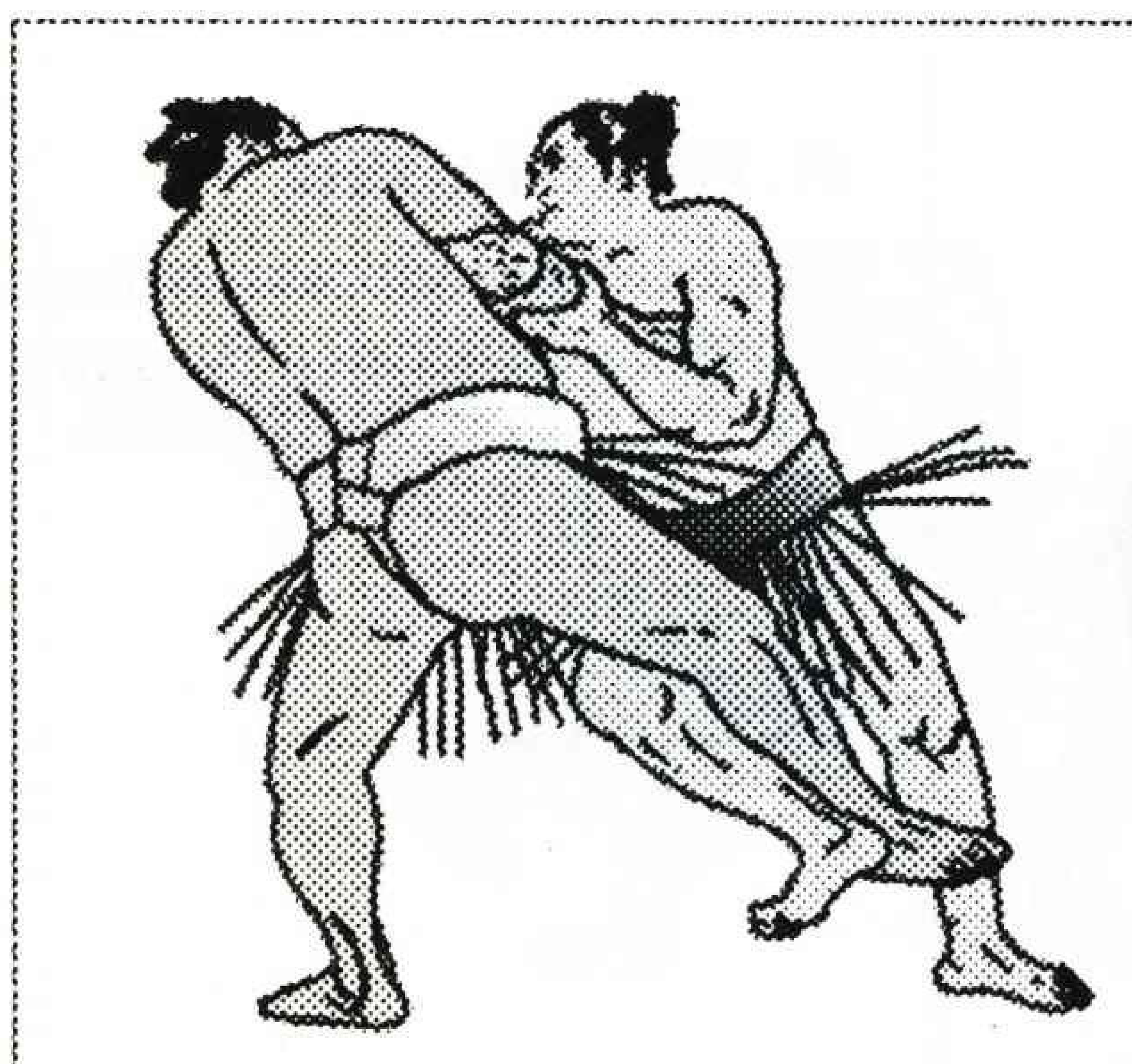
外無双



47. ТАСУКИДЗОРИ

Сваливание назад захватом на мельницу.

襷反り

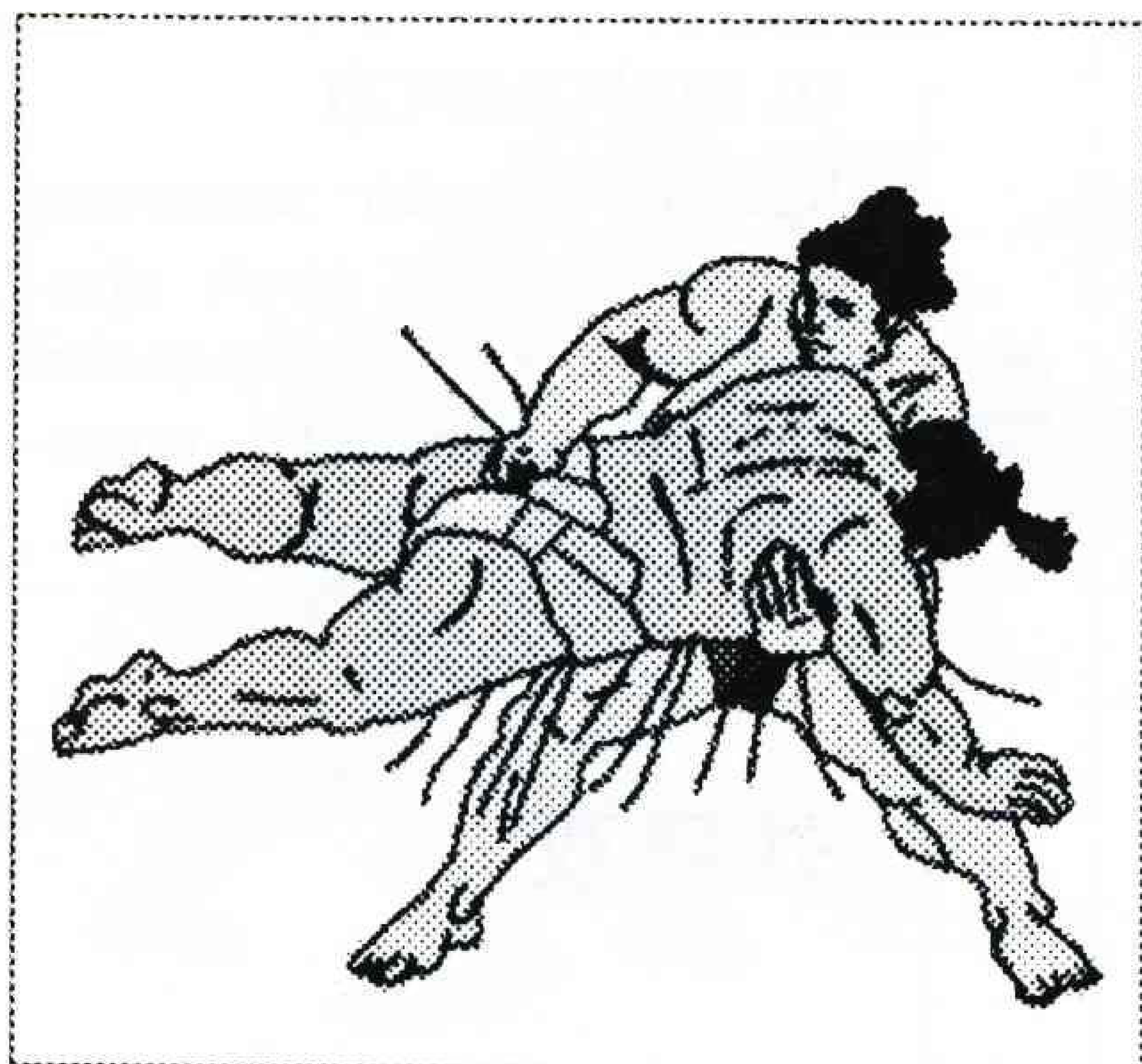


48. ТЁНГАКЭ

Зацеп голенью изнутри под одноименную ногу с захватом руками руки противника.

ちょんがけ

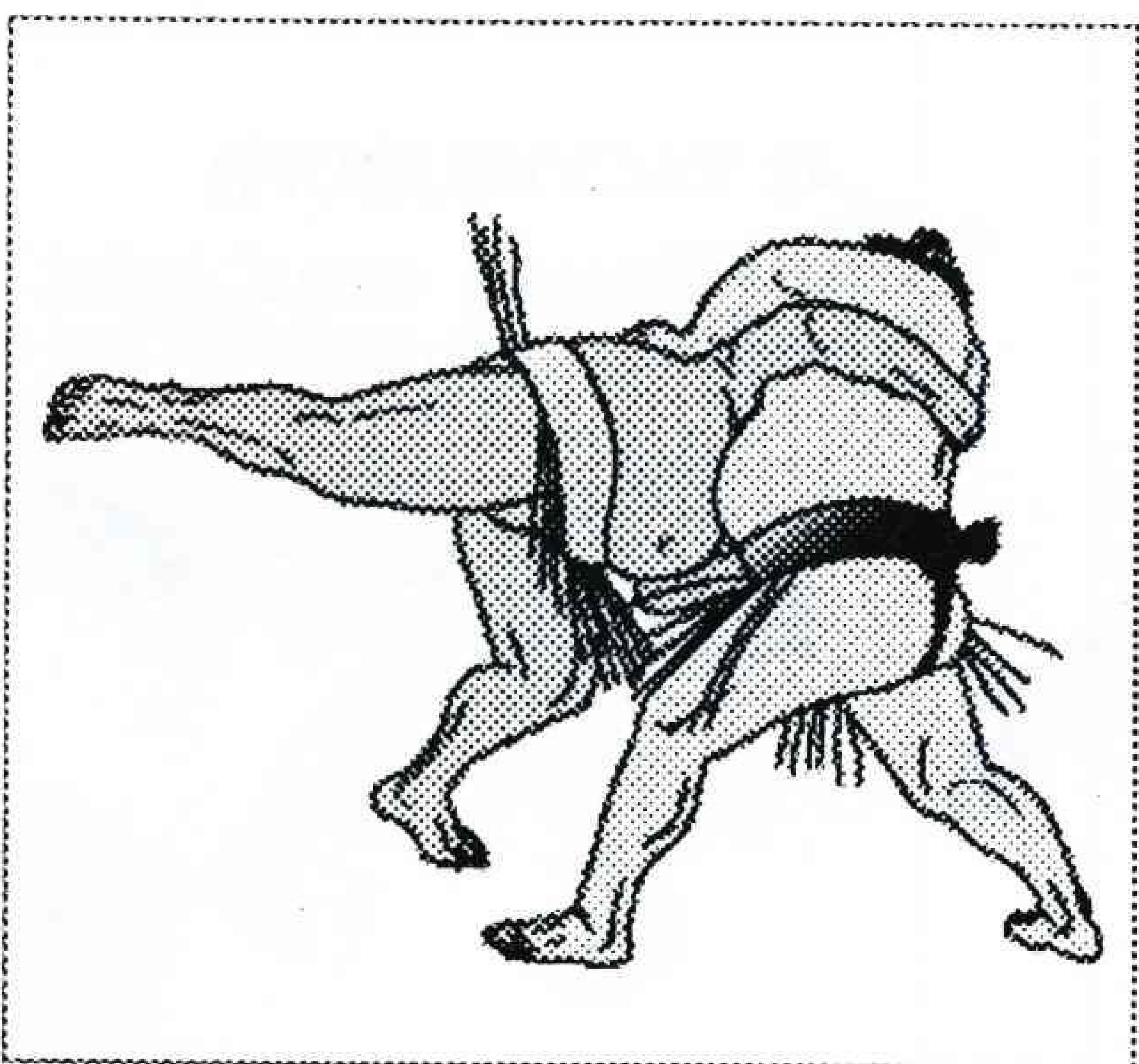
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



49. ЦУКАМИНАГЭ

Бросок захватом туловища и *маваси* сзади сверху руки (захват *уватэмаваси)* с отрывом от *дохё* подшагиванием.

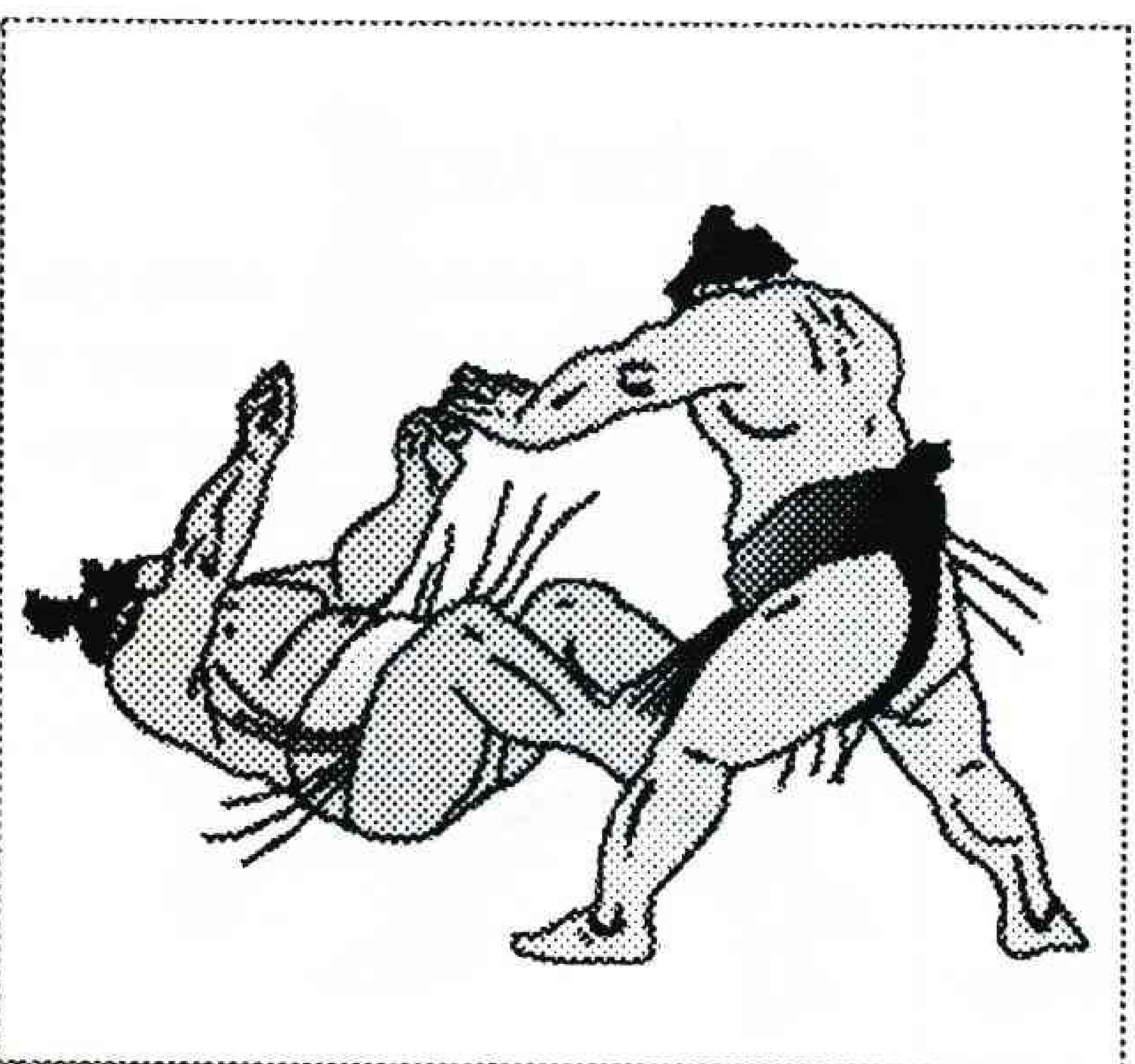
つかみ投げ



50. ЦУКИОТОСИ

Скручивание с упором ладонью в бок (часто как последнее усилие у края *дохё).*

突き落とし

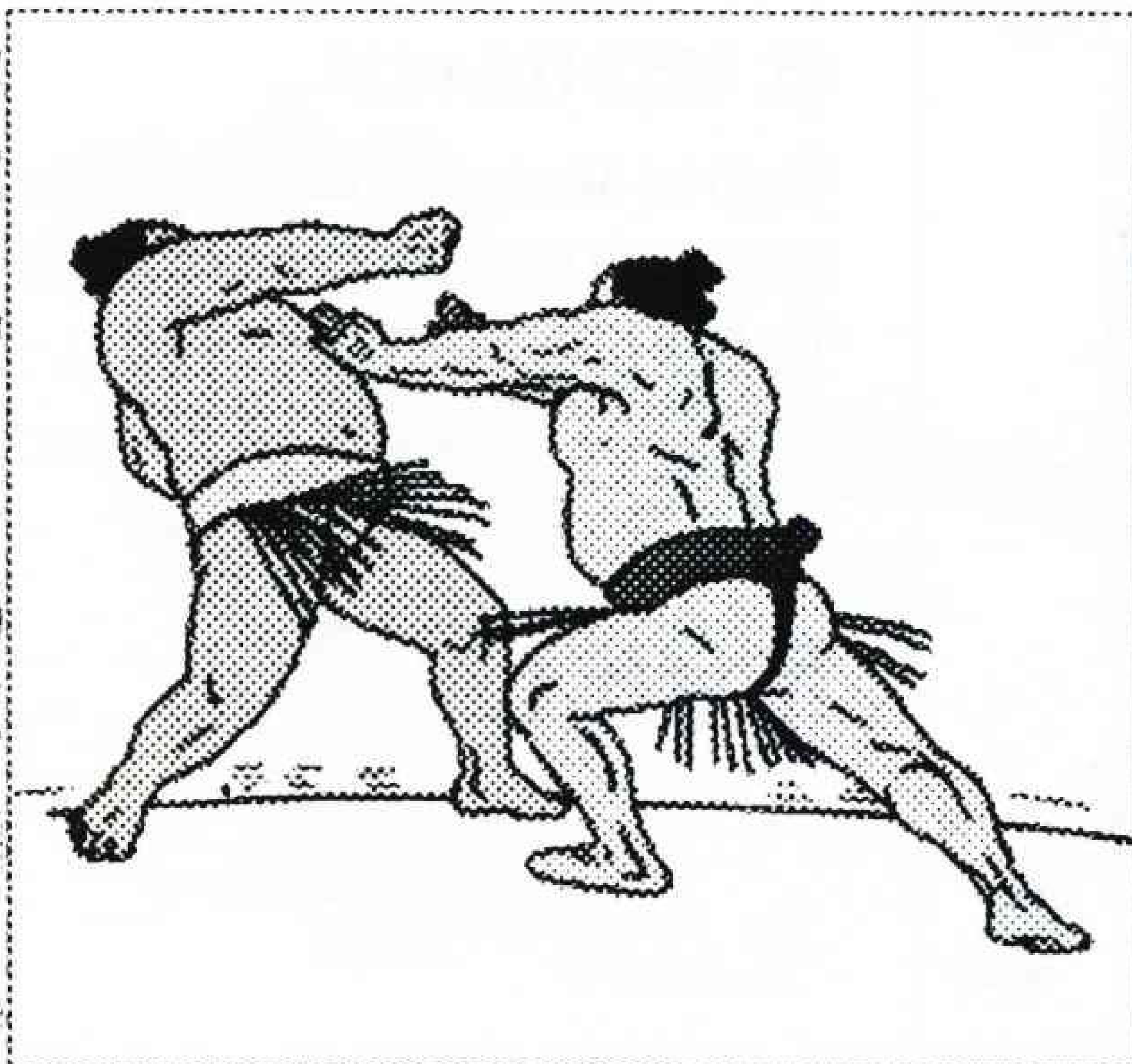


51. ЦУКИТАОСИ

Опрокидывание на спину толчками руками в туловище.

突き倒し

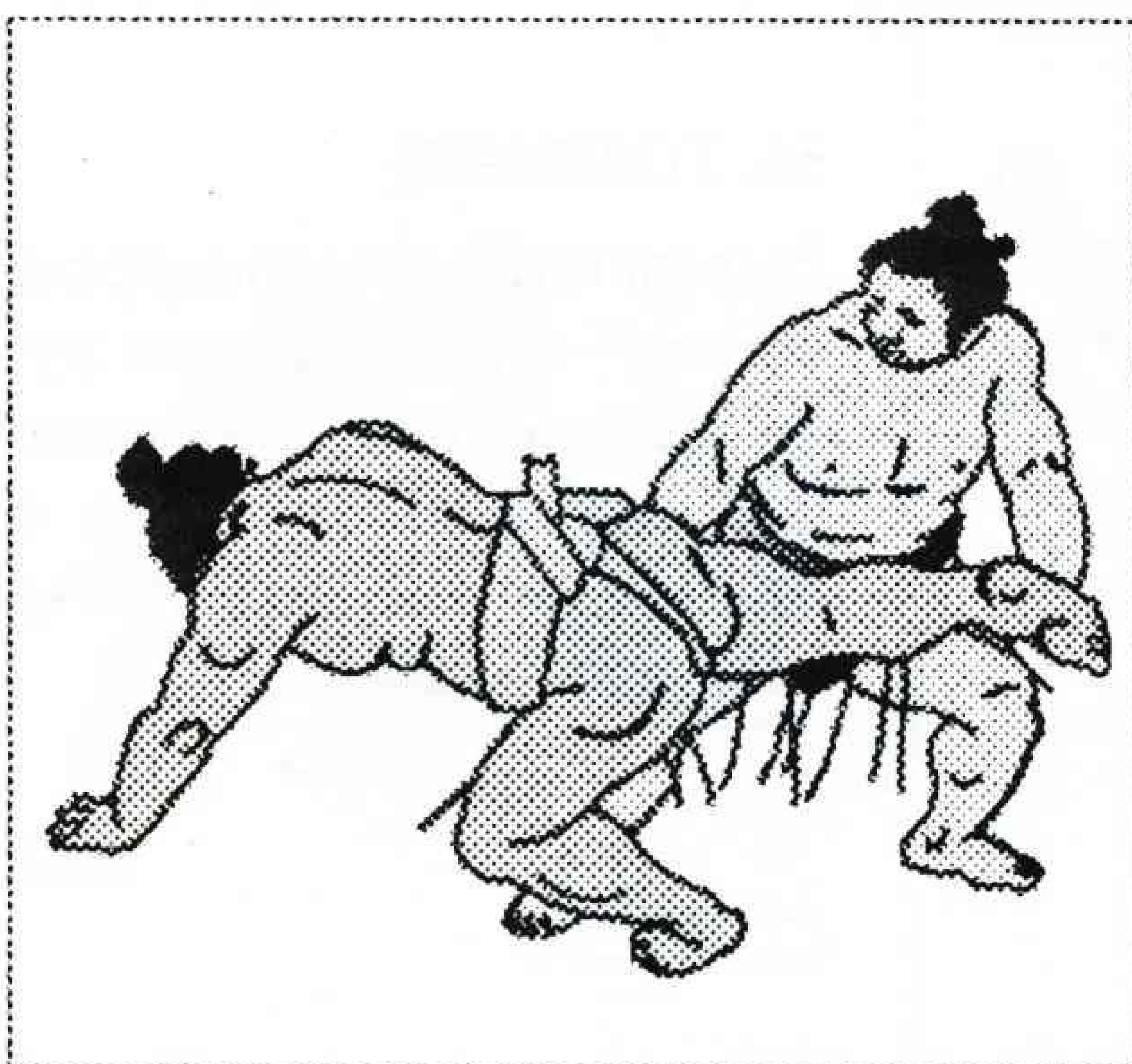
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



52. ЦУКИДАСИ

Выталкивание за круг руками.

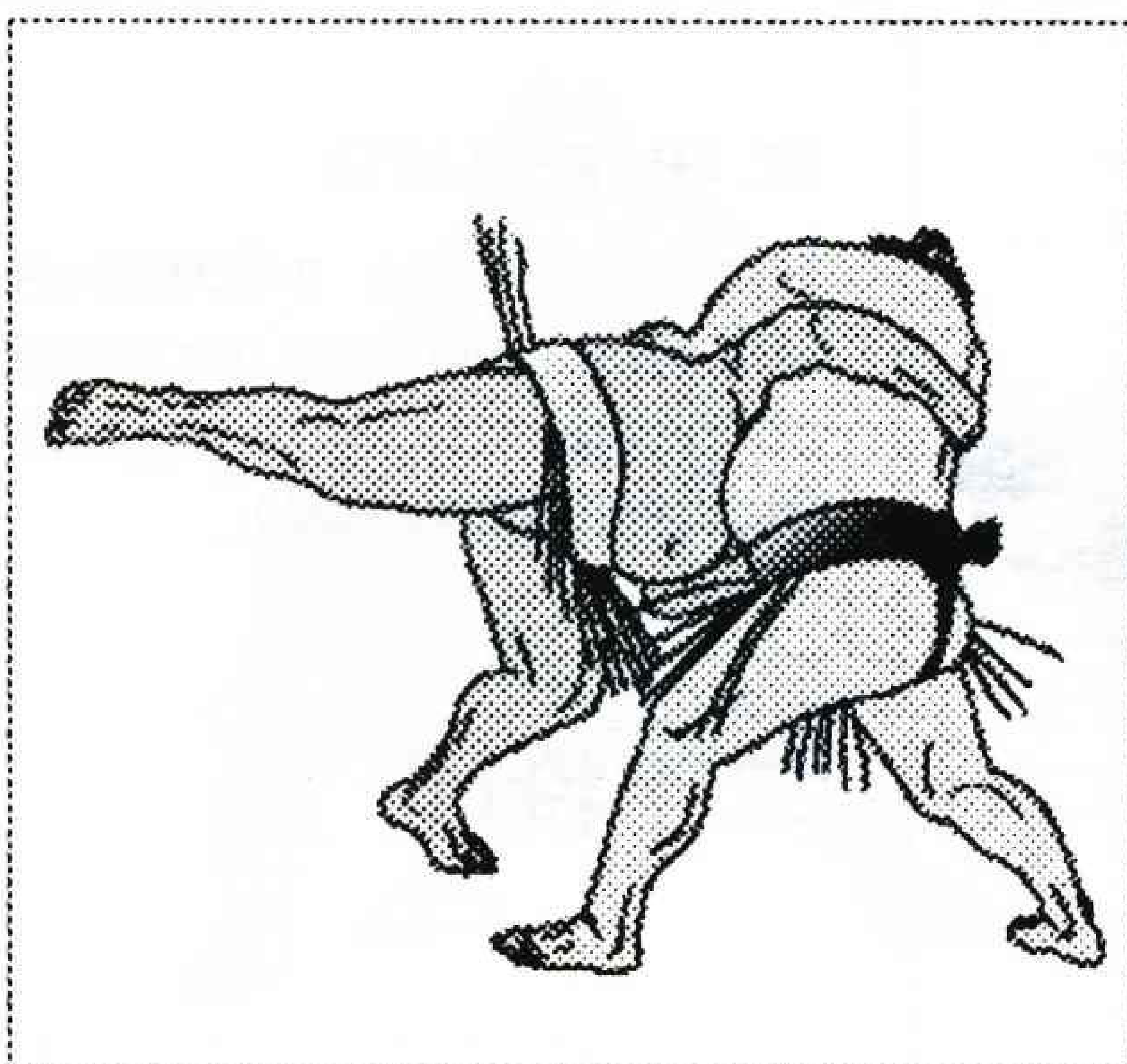
突き出し



53. ЦУМАТОРИ

Выведение из равновесия рывком разноименной рукой за голень или ступню назад—вверх захватом снаружи (выполняется в момент шага противника вперед против его ноги, поднятой вверх).

褄取り

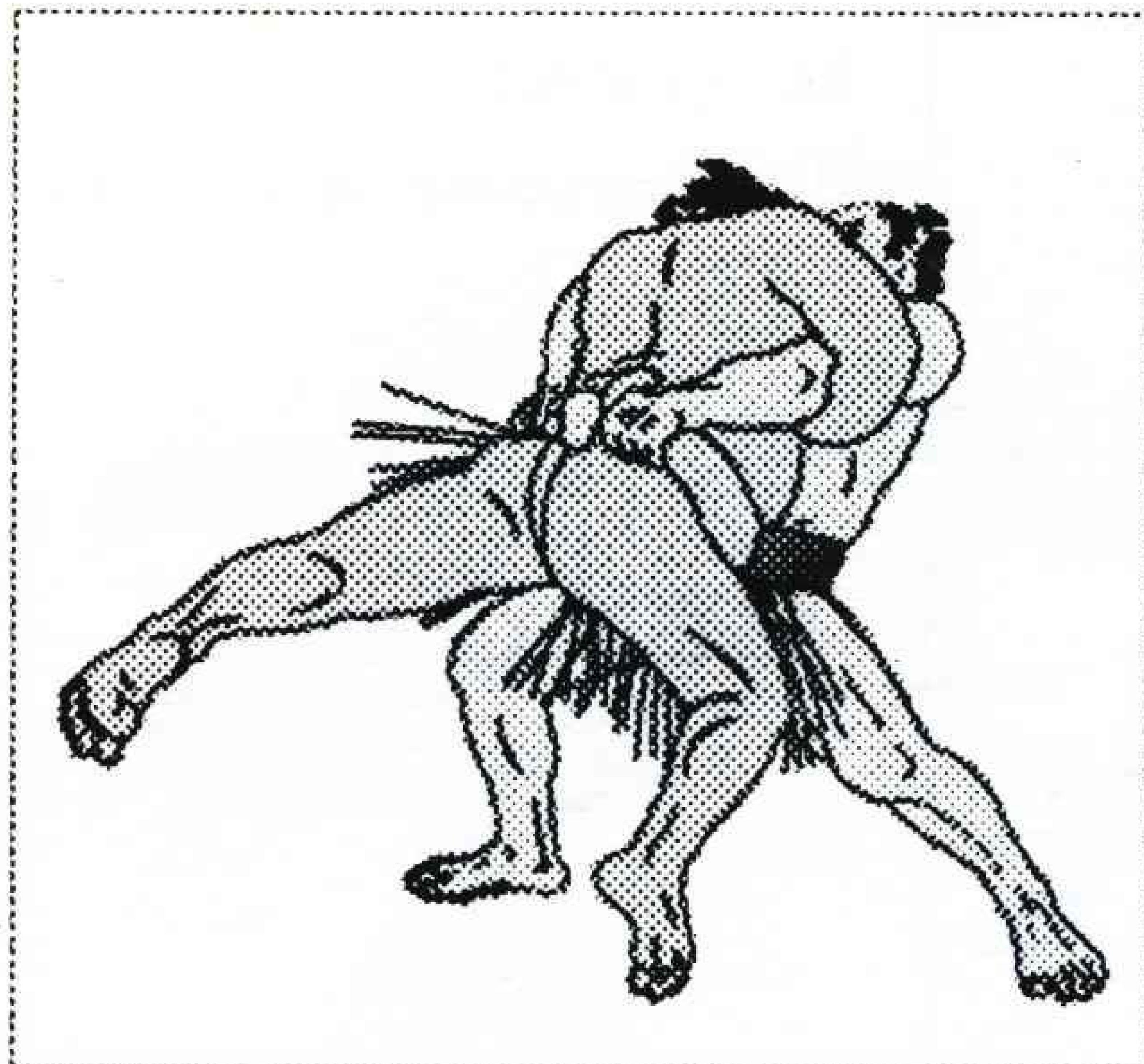


54. ЦУРИОТОСИ

Бросок на спину или на бок с отрывом от *дохё* и раскачиванием.

吊り落とし

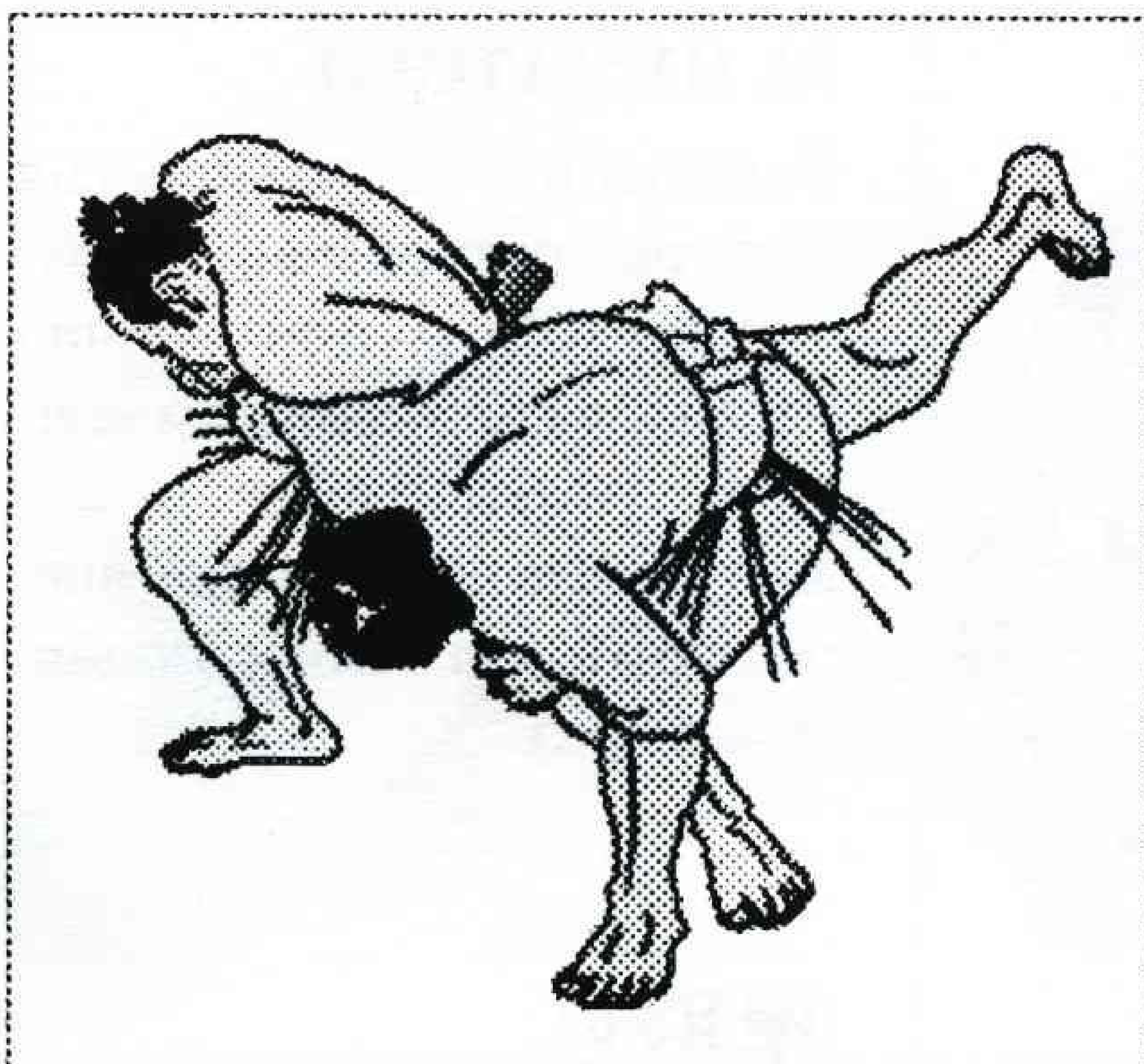
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



55. ЦУРИДАСИ

Вынос за круг подъемом на грудь захватом *маваси* или туловища противника.

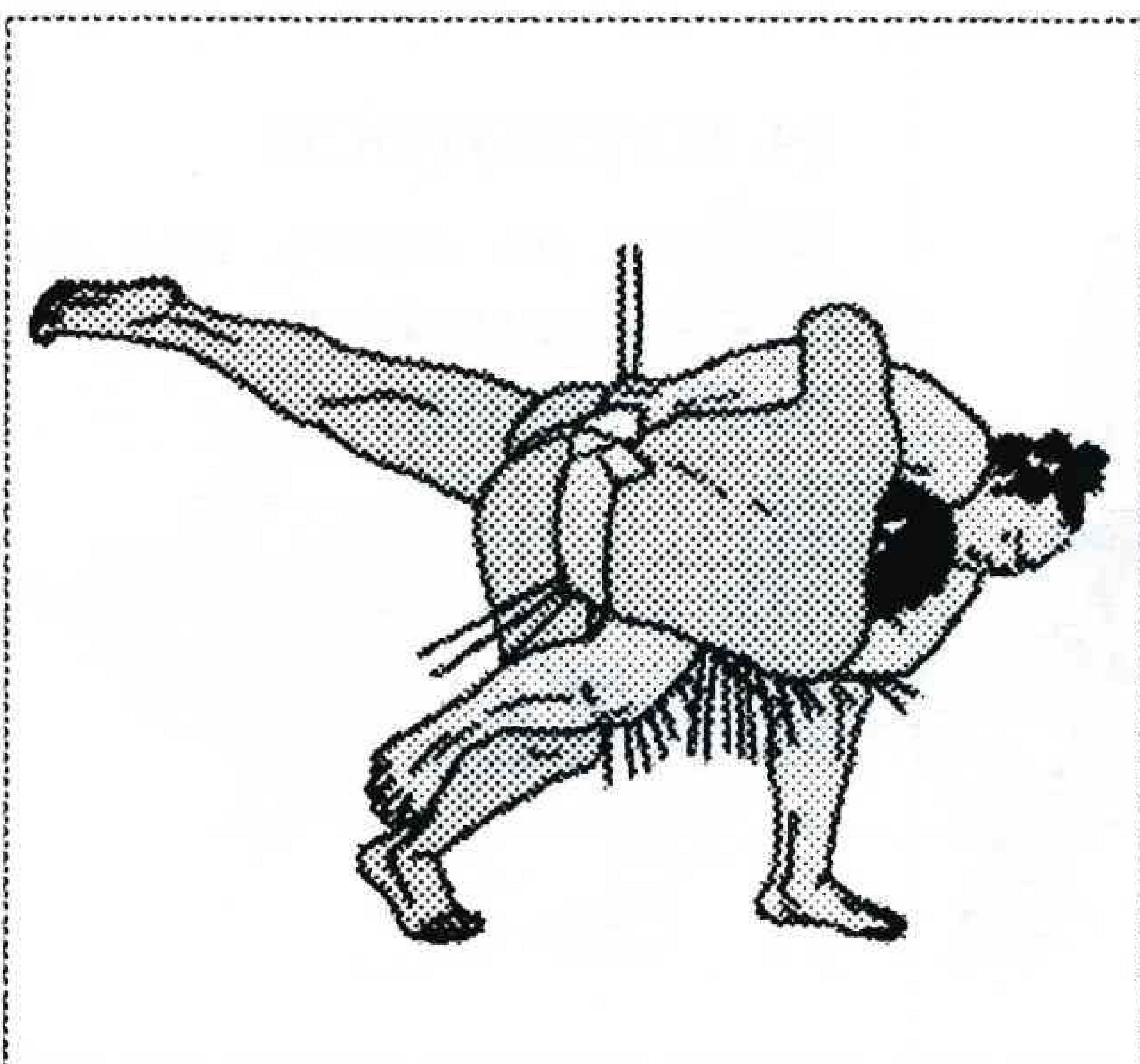
吊り出し



56. ТОТТАРИ

Выведение из равновесия вперед—вниз захватом руки противника одноименной рукой за запястье, а другой рукой под плечо снаружи—снизу.

とったり

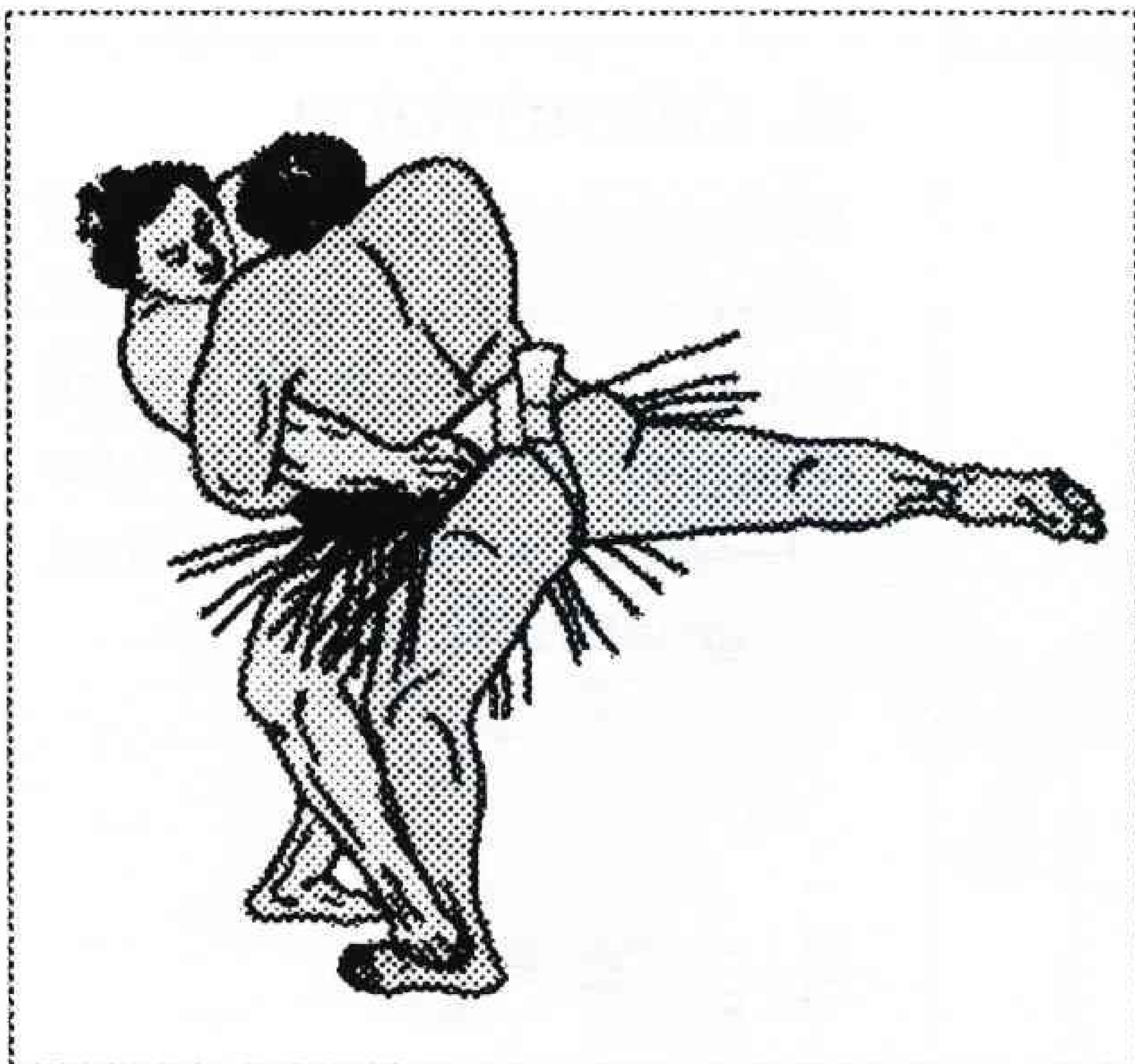


57. НИТЁНАГЭ

Бросок вперед подхватом под одноименную ногу при обоюдном захвате *маваси* (положение *ёцуми*).

二丁投げ

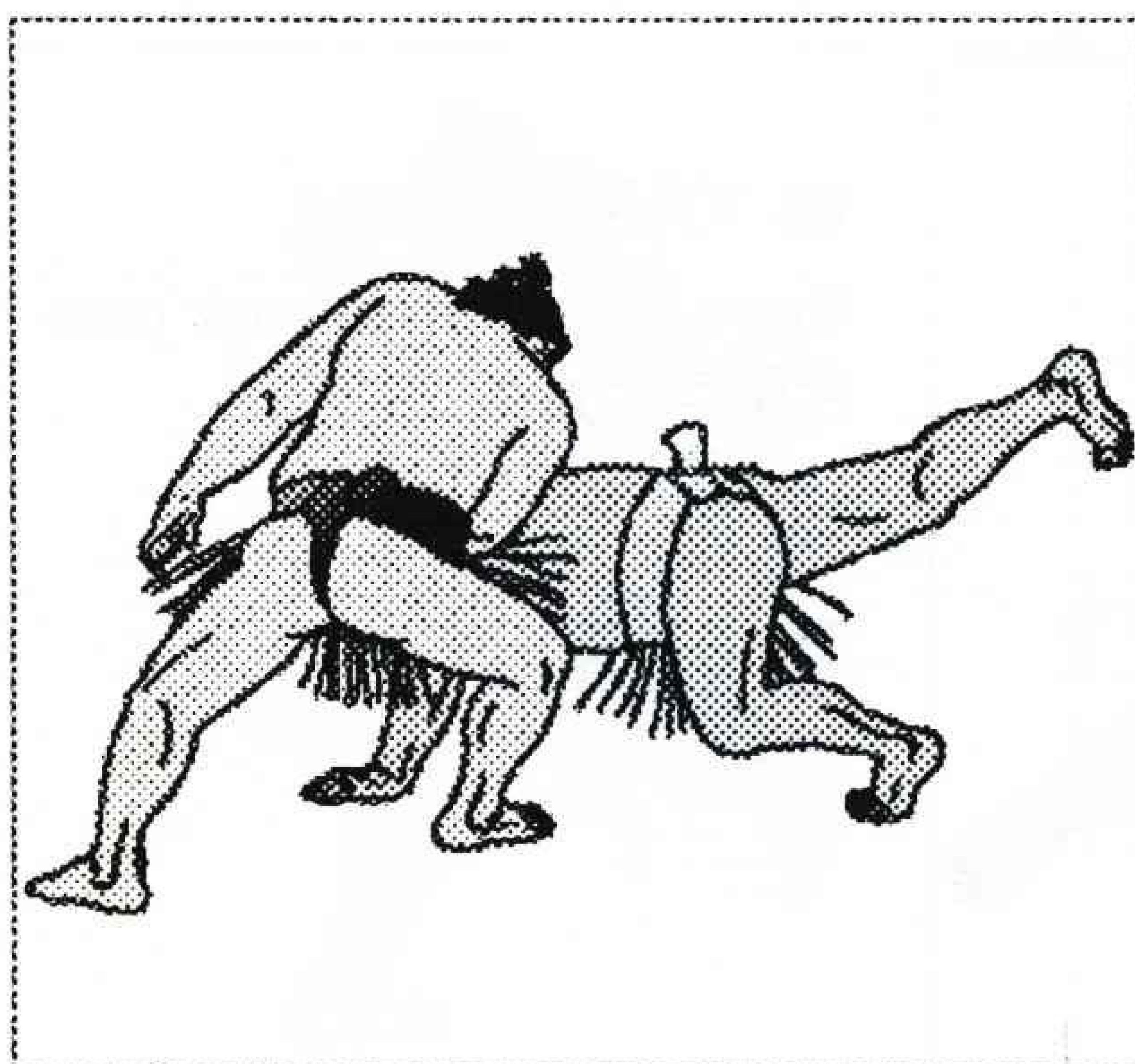
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



58. НИМАИГЭРИ

Зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с отрывом противника от *дохё*.

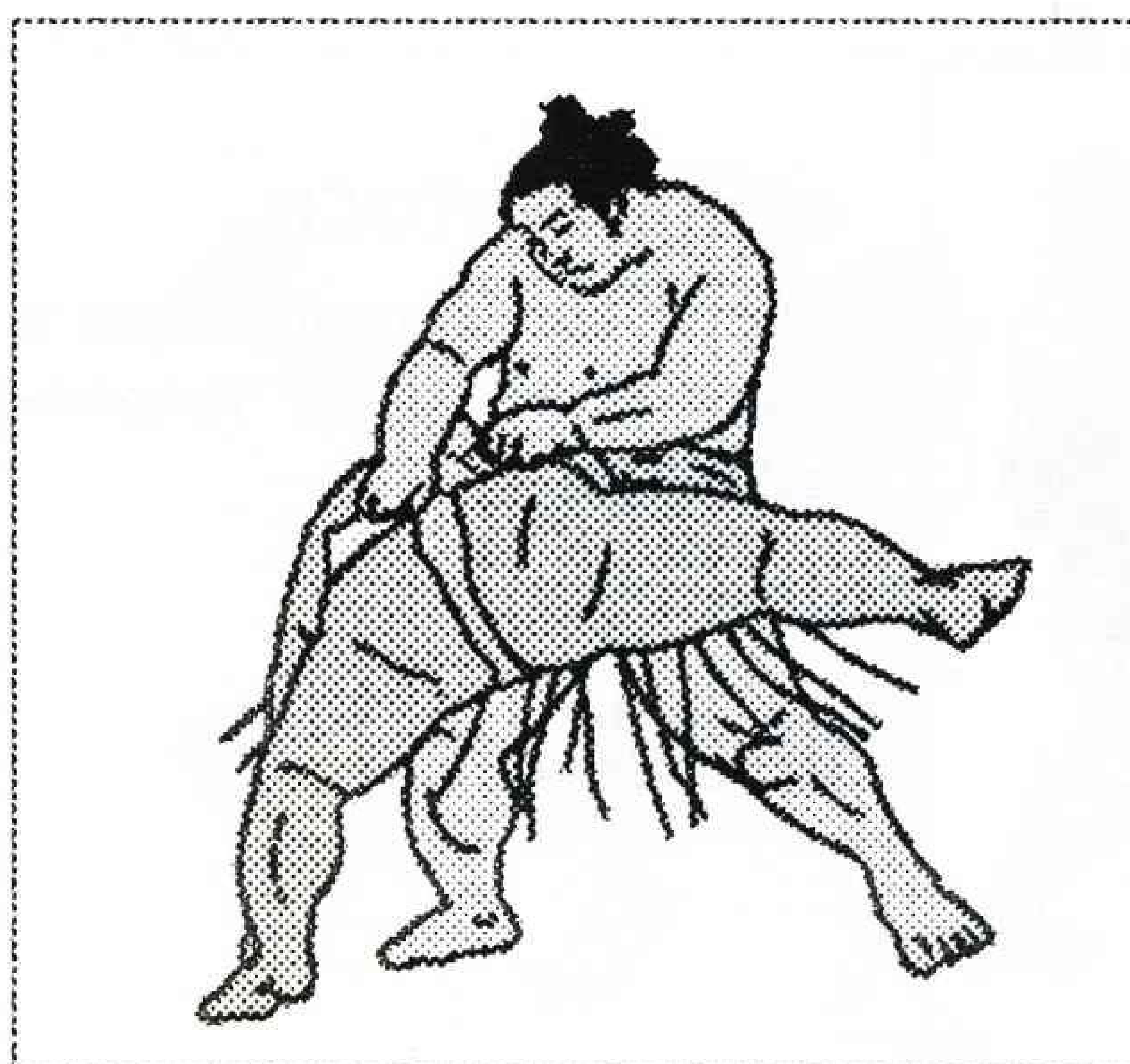
二枚蹴り



59. ХАТАКИКОМИ

Выведение из равновесия толчком противника в плечо, спину или руку сверху вниз (выполняется с резким уходом в сторону в момент атаки противника из низкой стойки).

叩き込み

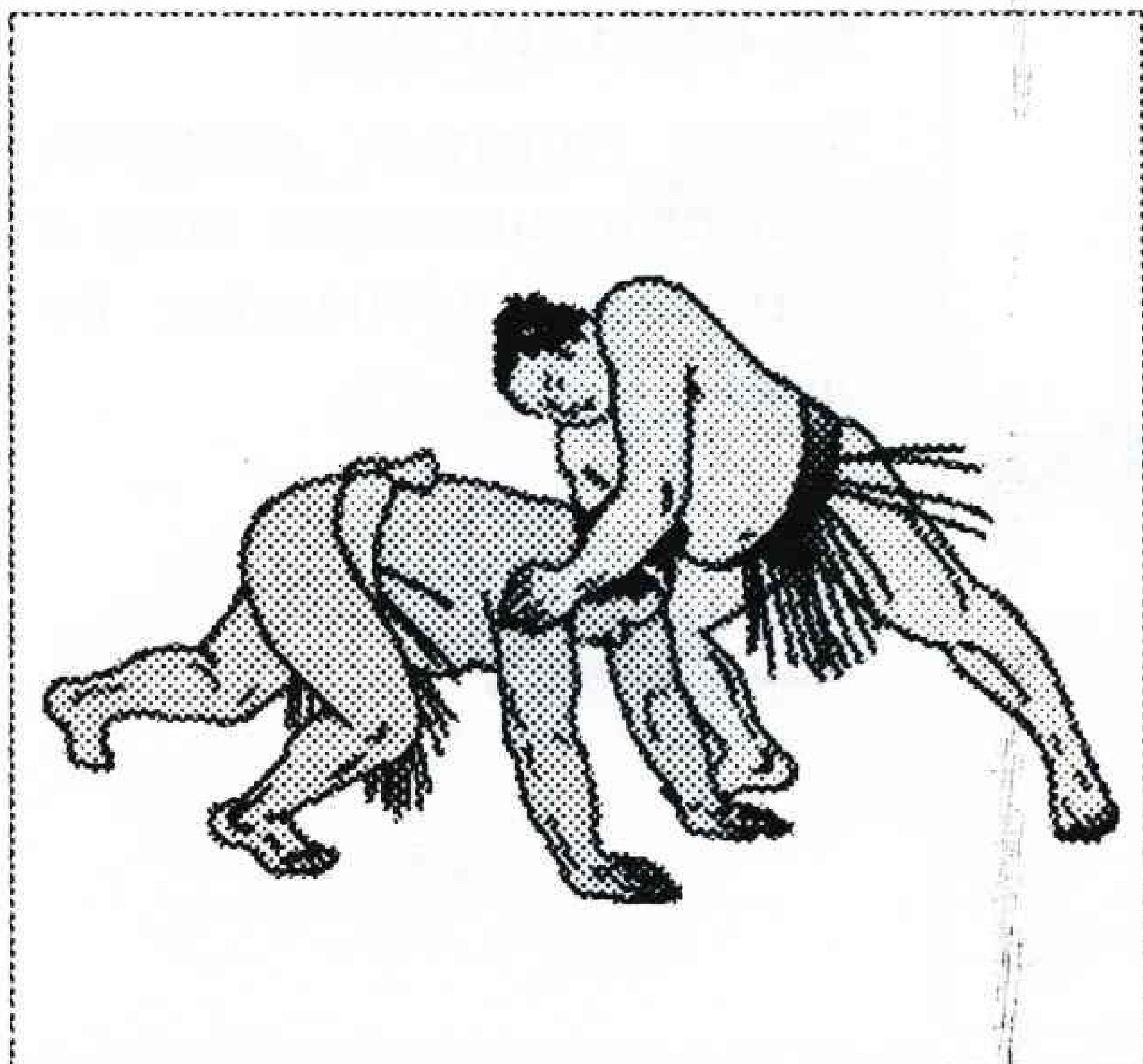


60. ХАРИМАНАГЭ

Бросок за спину обратным захватом *маваси* сзади при атаке противника из низкой стойки.

波離間投げ

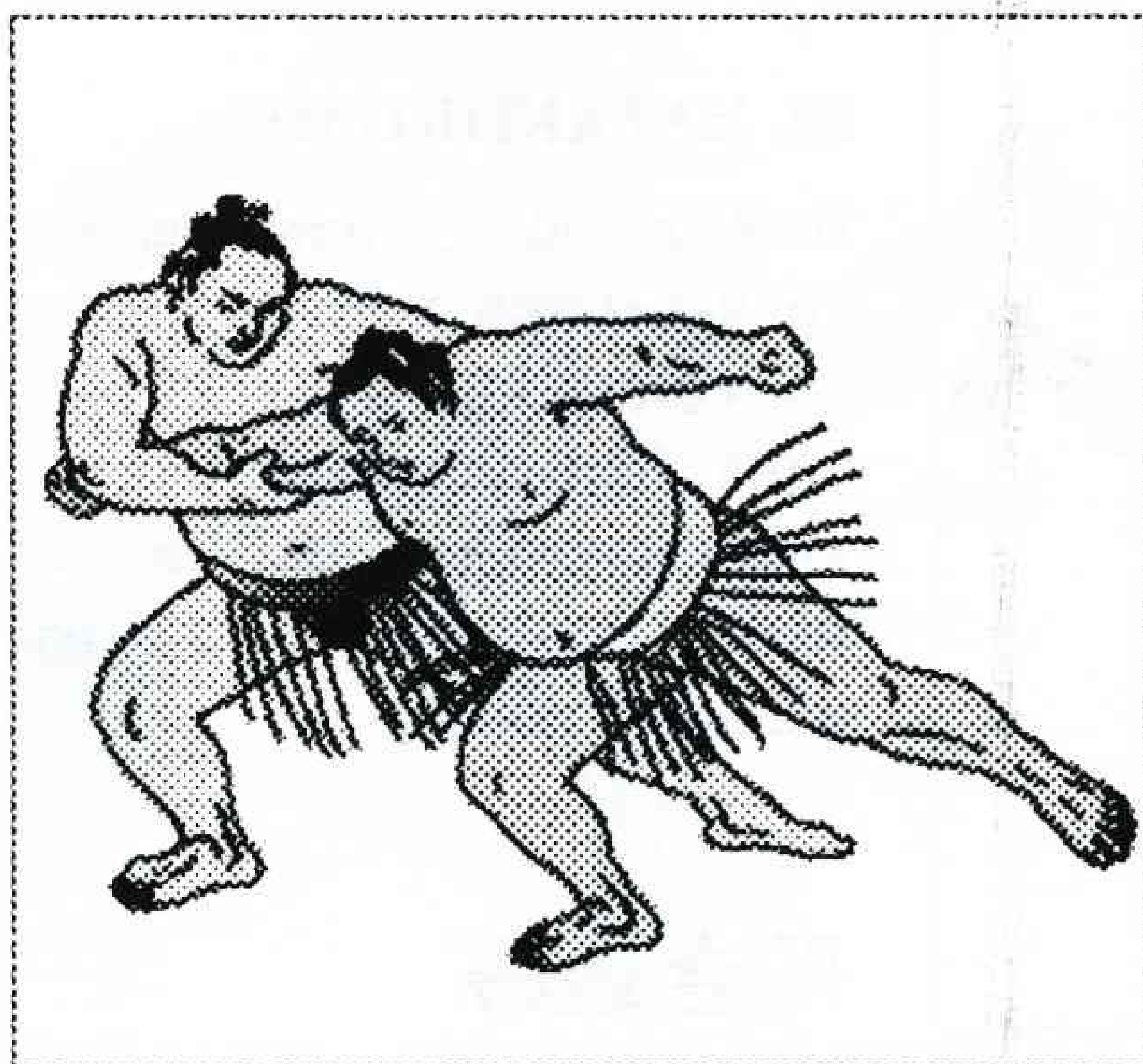
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



61. ХИКИОТОСИ

Выведение из равновесия резким рывком на себя—вниз захватом плеча (руки) снаружи или передней части *маваси* (выполняется, отступая назад).

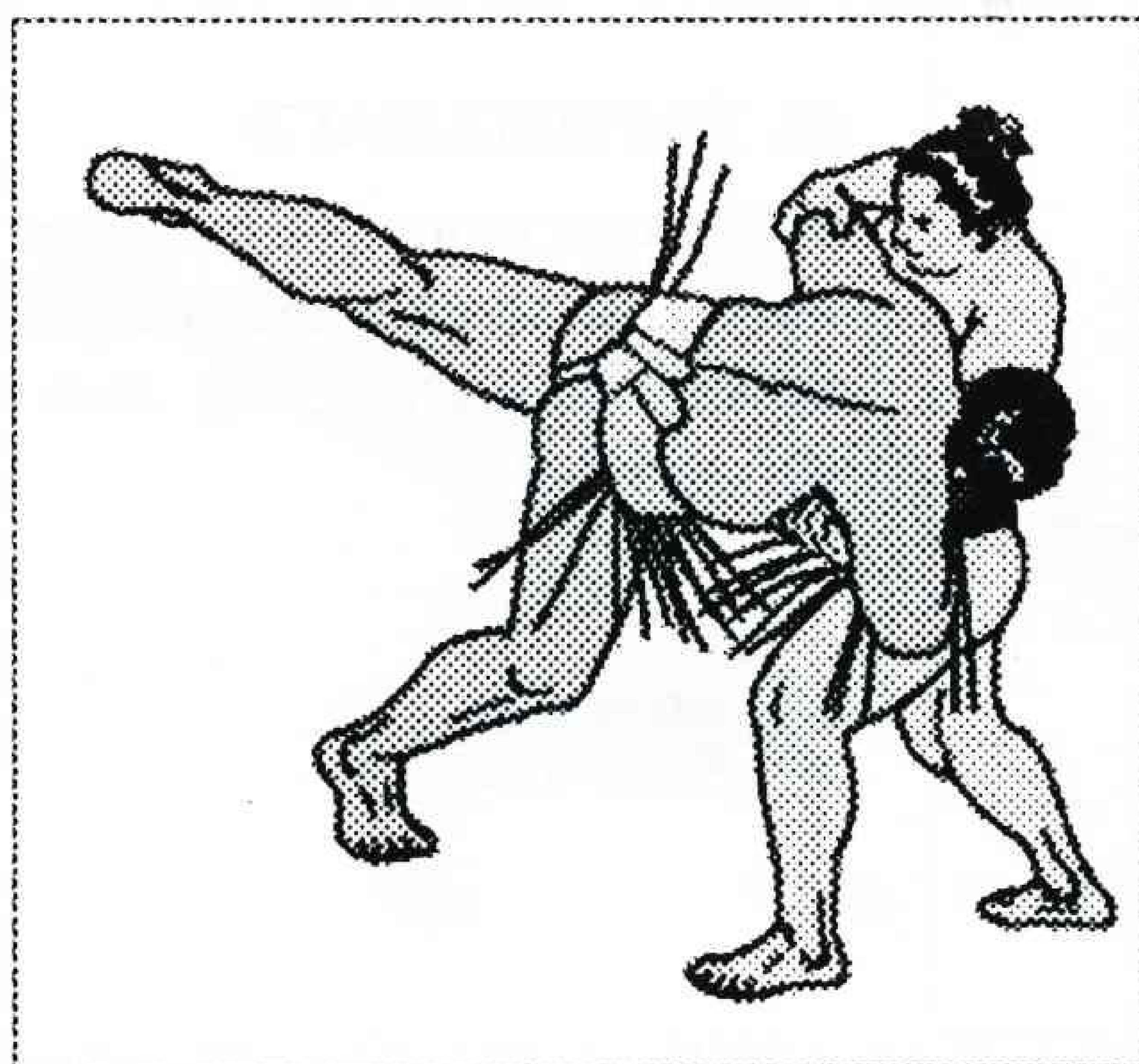
引き落とし



62. ХИККАКЭ

Выталкивание за круг рывком за руку.

引っ掛け

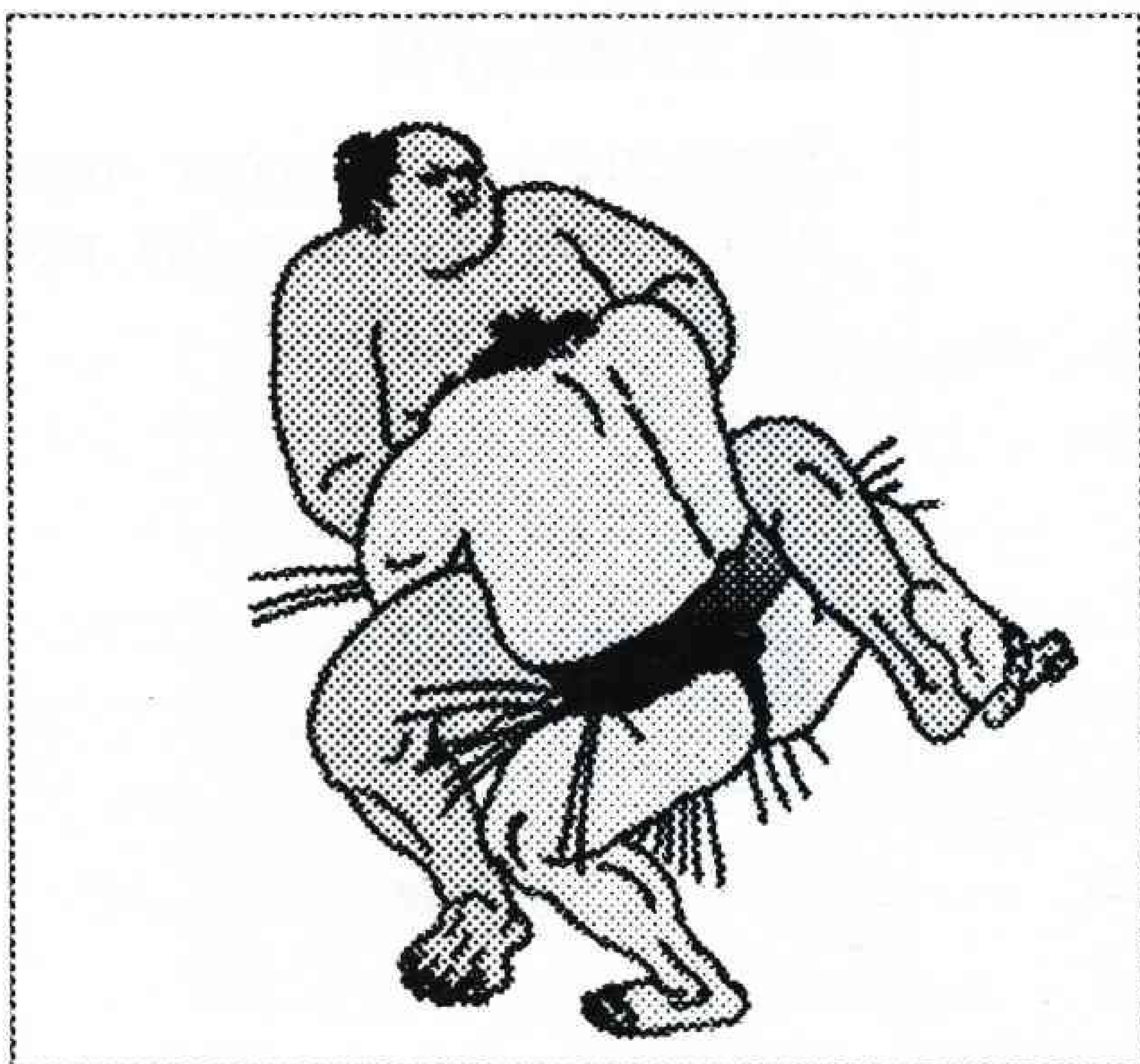


63. МАКИОТОСИ

Выведение из равновесия в сторону захватом туловища и руки.

巻き落とし

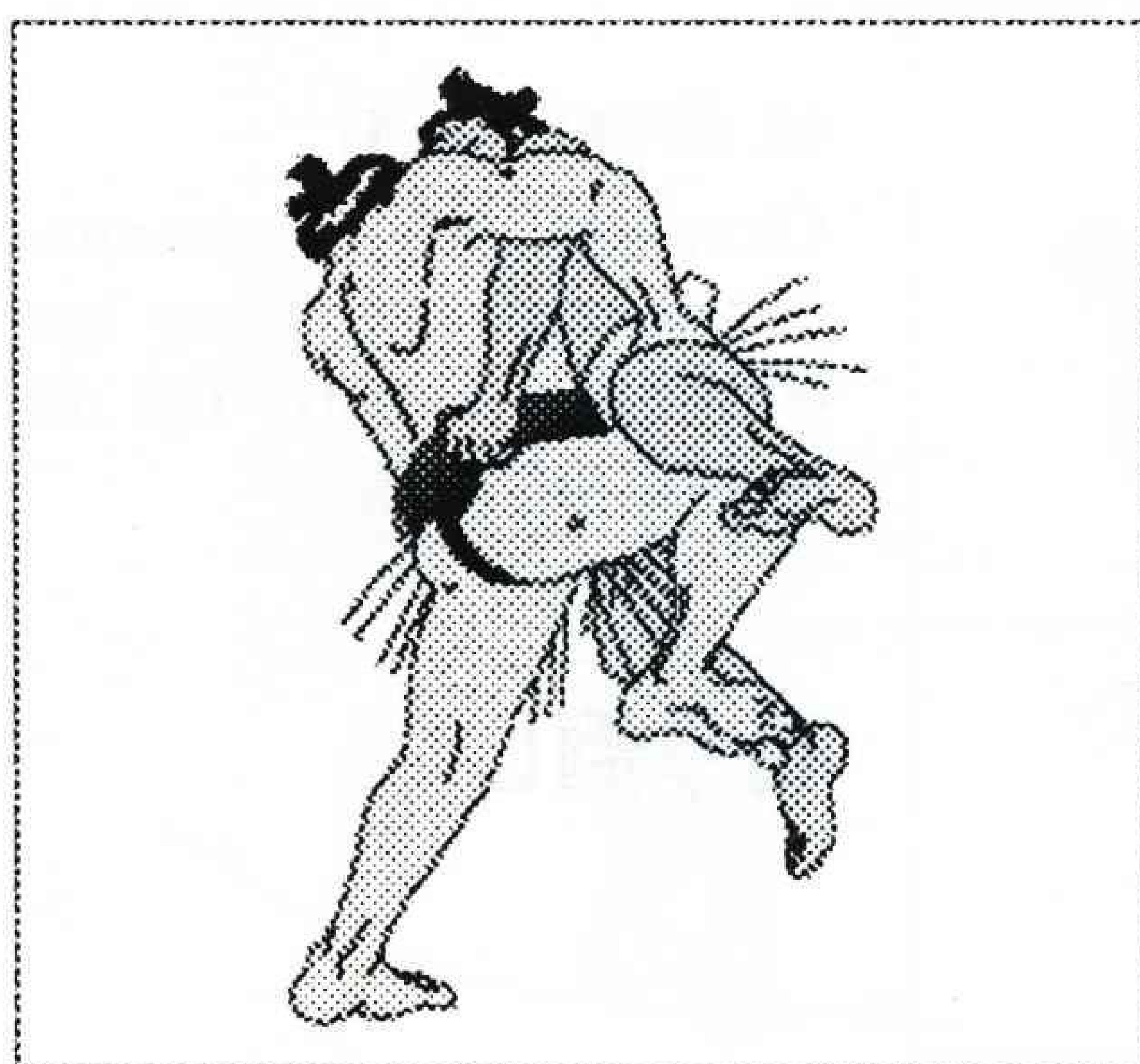
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



64. МИТОКОРОДЗЭМЭ

Зацеп изнутри (или снаружи) под разноименную ногу противника с упором головой в грудь (или живот) и захватом рукой разноименного бедра снаружи.

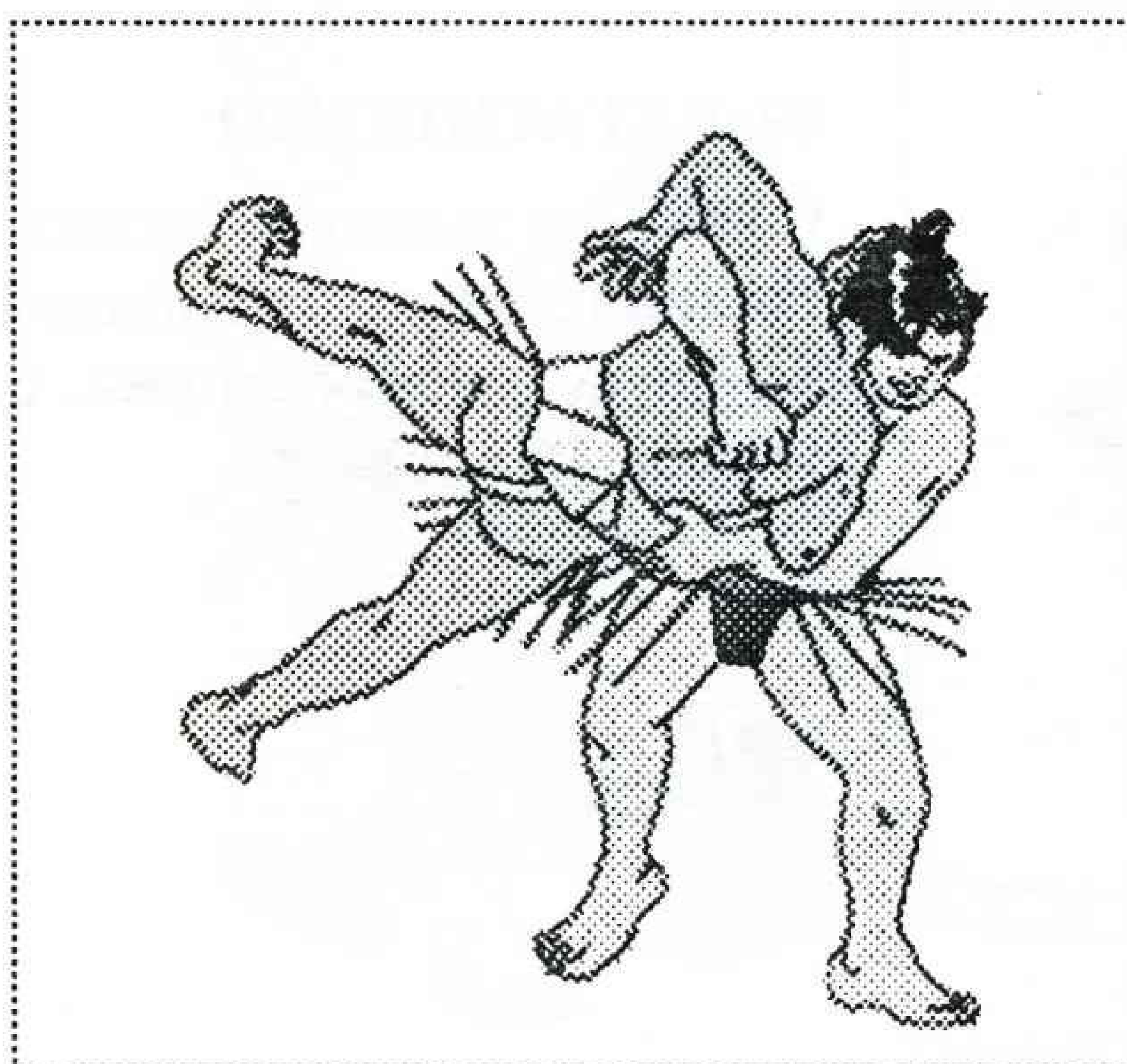
三所攻め



65. ЯГУРАНАГЭ

Бросок на бок подсадом под разноименную ногу при обоюдном захвате *маваси* (положение *ёцуми*).

櫓投げ

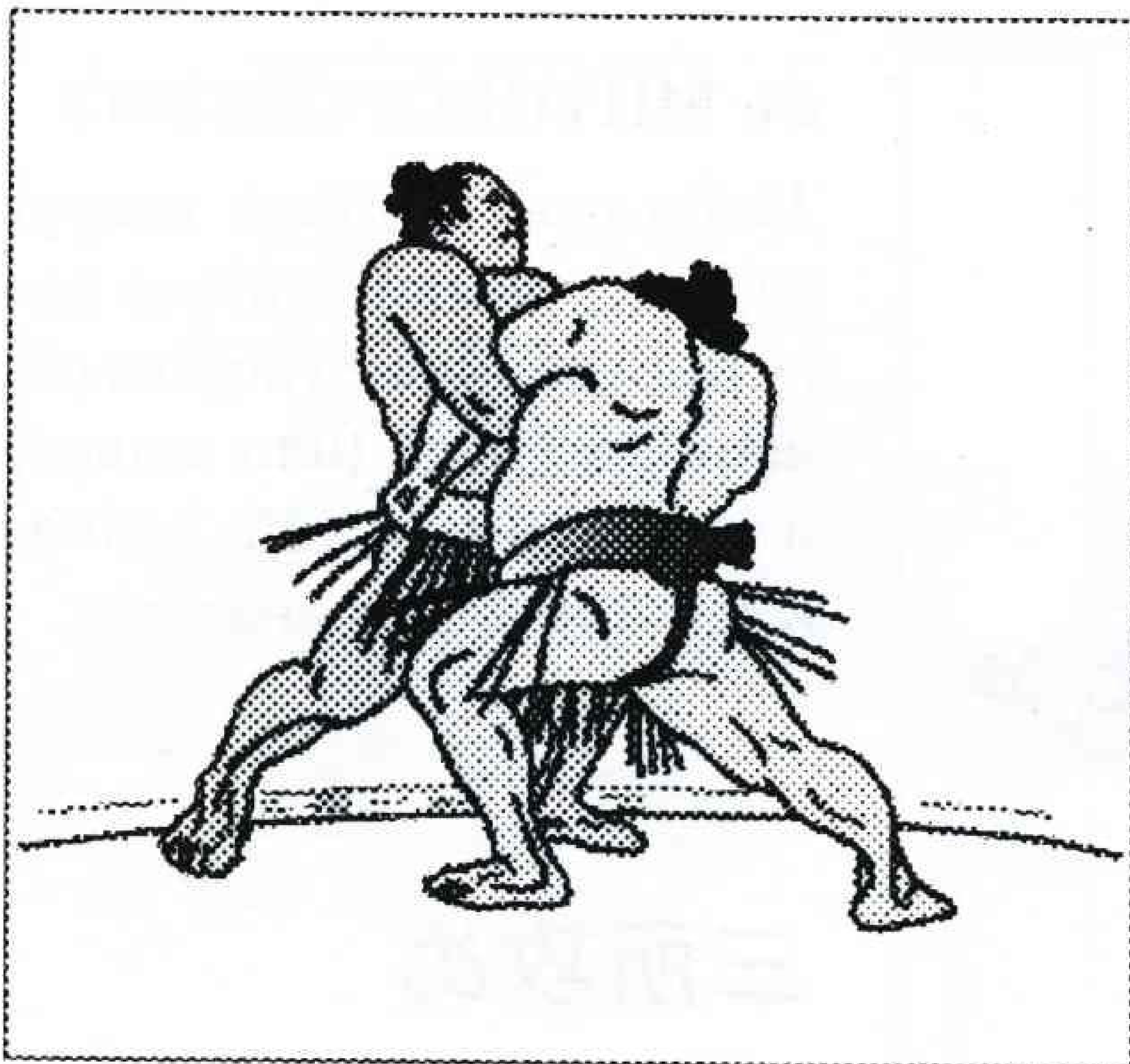


66. ЁБИМОДОСИ

Бросок наклоном с захватом *маваси* и туловища.

呼び戻し

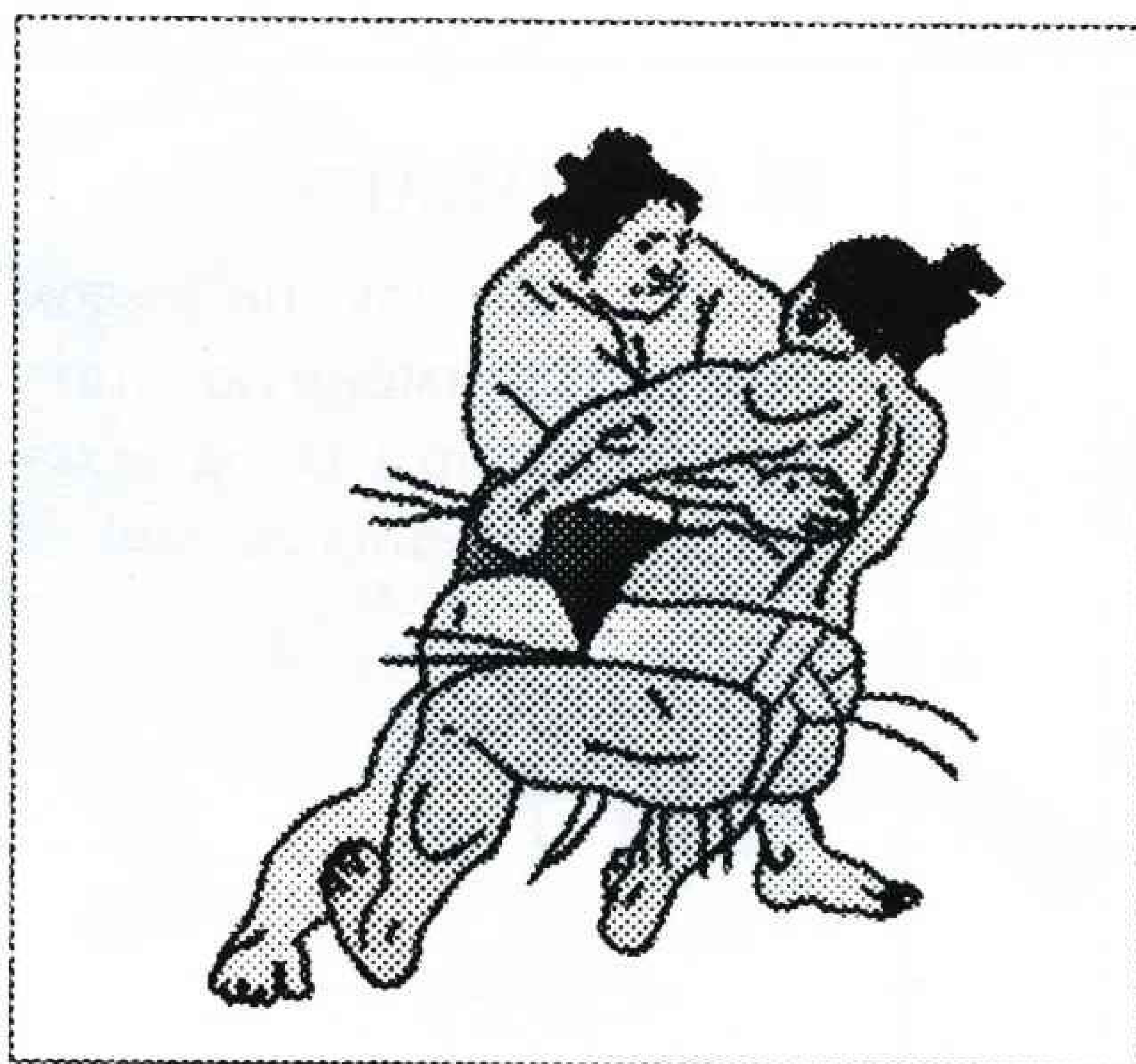
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



67. ЁРИКИРИ

Вытеснение за круг при обоюдном захвате (из положения *ёцуми*).

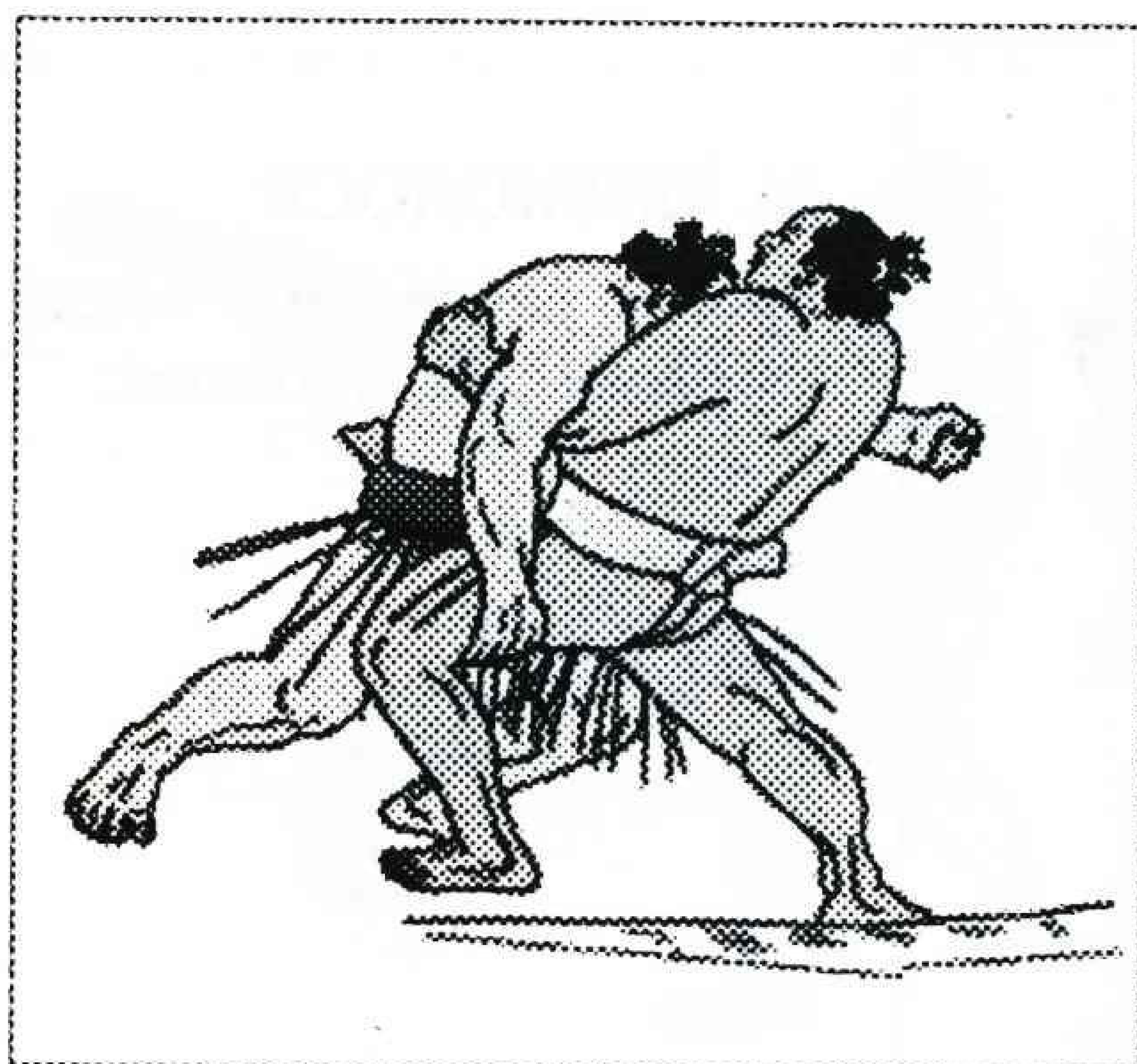
寄り切り



68. ЁРИТАОСИ

Силовое опрокидывание противника на спину при обоюдном захвате (из положения *ёцуми*).

寄り倒し

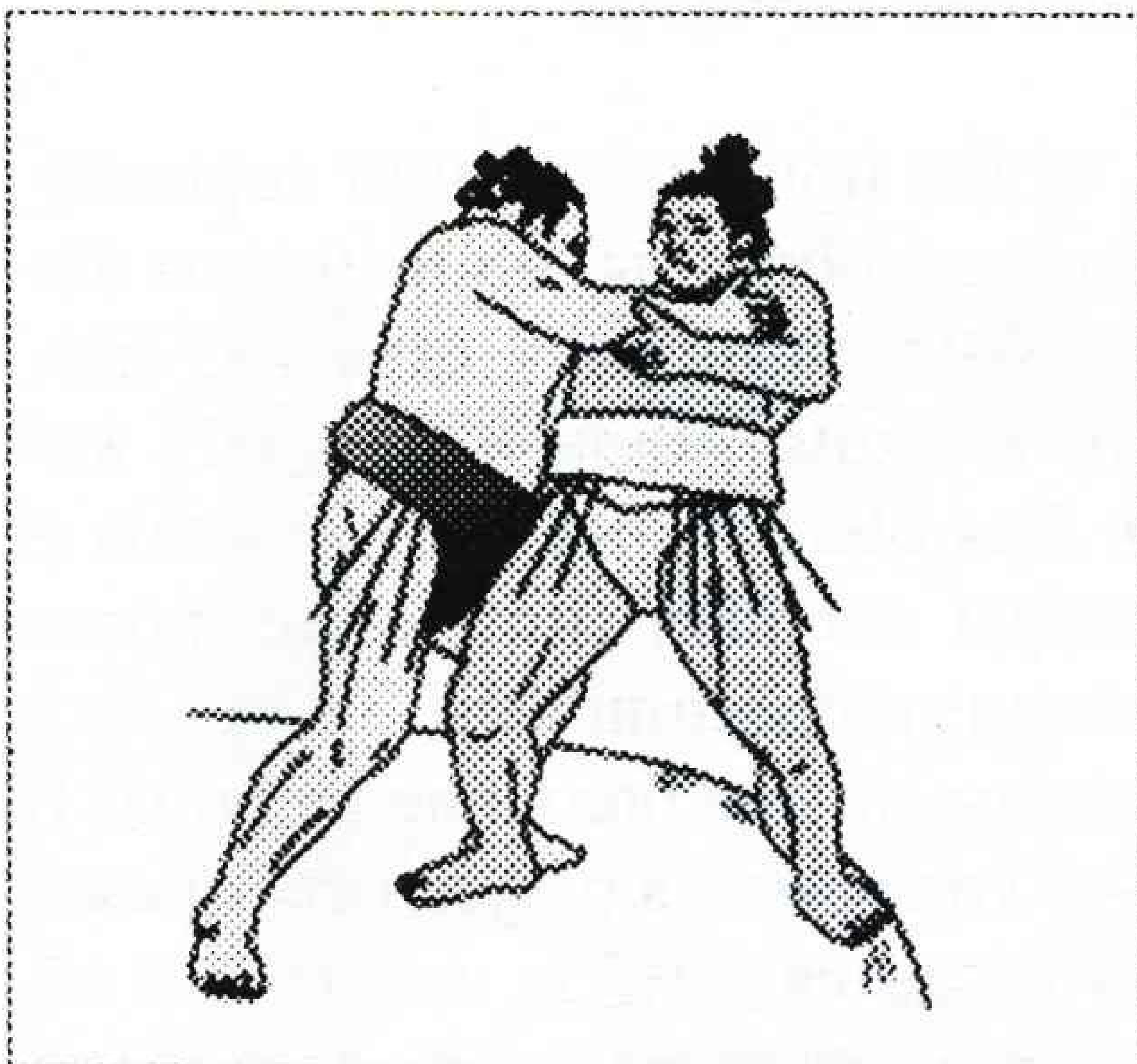


69. ВАТАСИКОМИ

Сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище.

渡し込み

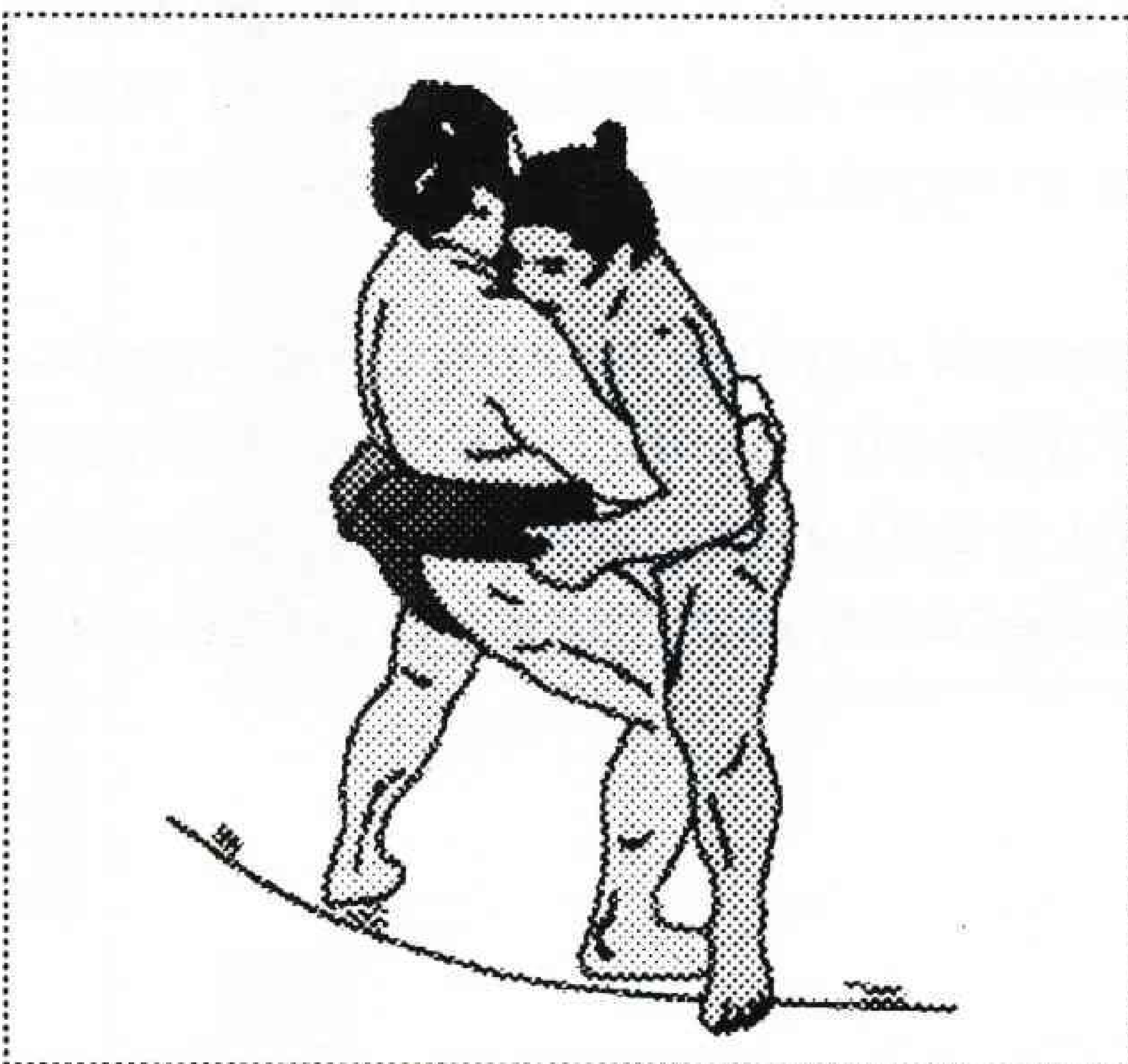
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



70. ВАРИДАСИ

Вытеснение за круг упором одной рукой в верхнюю часть туловища с захватом другой рукой *маваси* сзади (выполняется при значительной разнице в силовой подготовке соперников).

割り出し



71. ИСАМИАСИ

Заступ атакующего за круг (ему в этом случае засчитывается поражение).

勇み足



72. КОСИКУДАКЭ

Срыв технического действия, в результате которого атакующий без помощи противника теряет равновесие и падает назад (ему в этом случае засчитывается поражение).

腰砕け

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Классификация кимаритэ

Как было сказано выше, судьи при проведении соревнований по сумо на должном уровне обязаны однозначно определить *кимаритэ*, которым была выиграна схватка. Людям, не владеющим японским языком, запомнить все 72 *кимаритэ* чрезвычайно трудно. Для облегчения запоминания и распознавания *кимаритэ* авторы пособия систематизировали их, руководствуясь следующими принципами.

Все *кимаритэ* были разделены на две большие группы. В первую группу были отнесены *кимаритэ*, в результате проведения которых проигравший касается *дохё* за пределами *сёбу-давара* ступнями (эта группа была названа "Выведение за круг из стойки"). Остальные *кимаритэ*, в результате проведения которых проигравший касается *дохё* любой частью тела, кроме ступней, включены во вторую группу (ее условное название — *"Касание дохё"*).

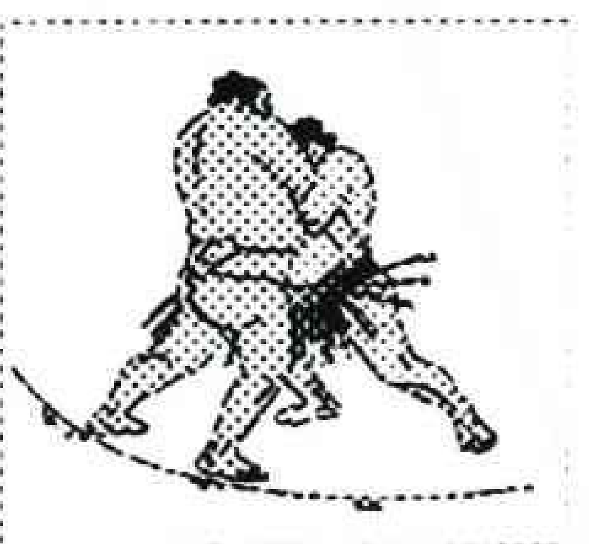
Внутри групп систематизация осуществлялась по характеру захватов. При этом во второй группе, учитывая большое количество относящихся к ней *кимаритэ*, были выделены три подгруппы: действия ногами, действия руками и действия рукой.

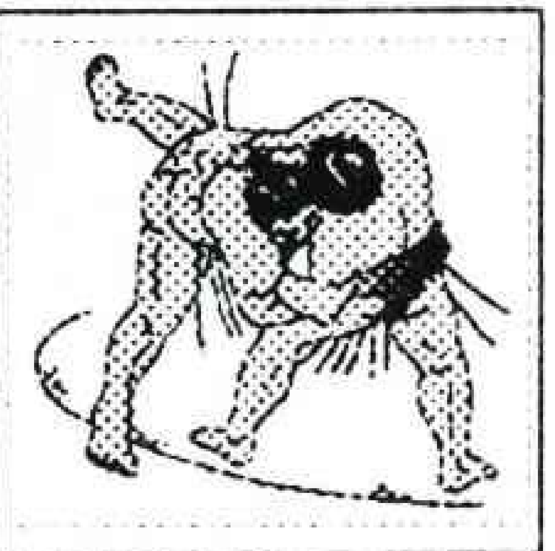
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

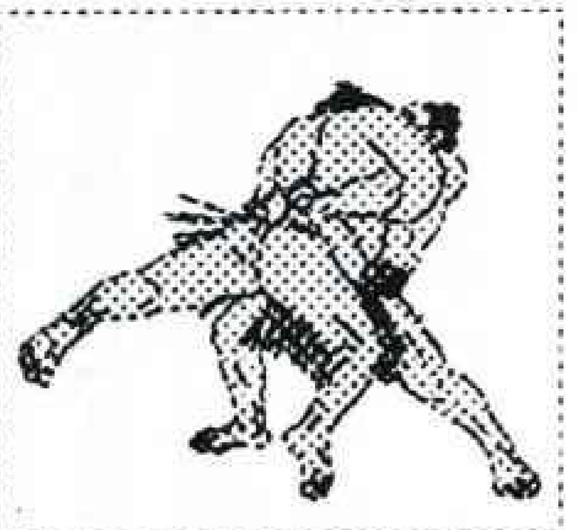


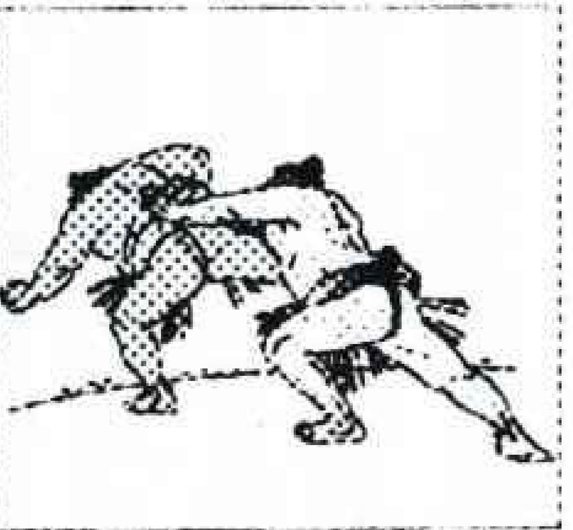
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

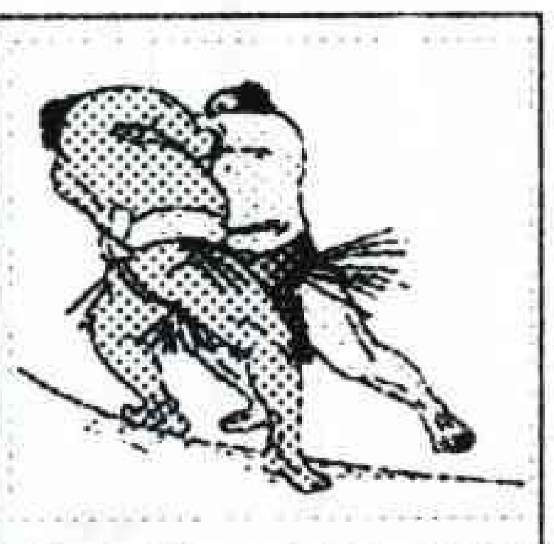


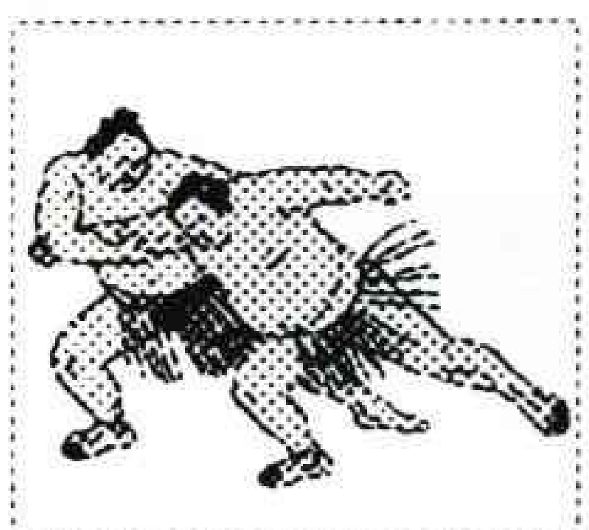

24. Кимэдаси


8. Уттяри


55. Цуридаси

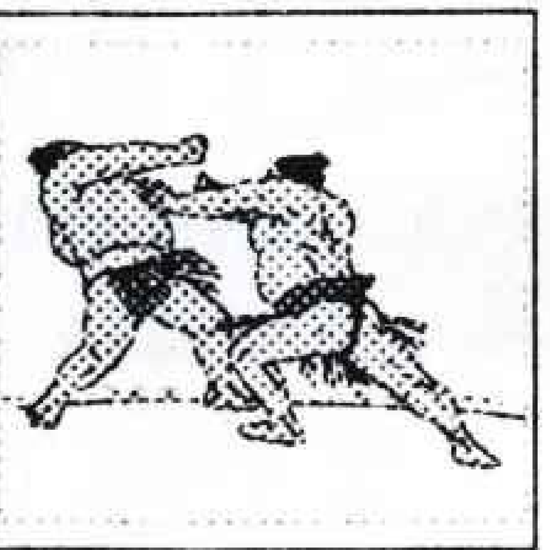

14. Окуридаси


16. Осидаси

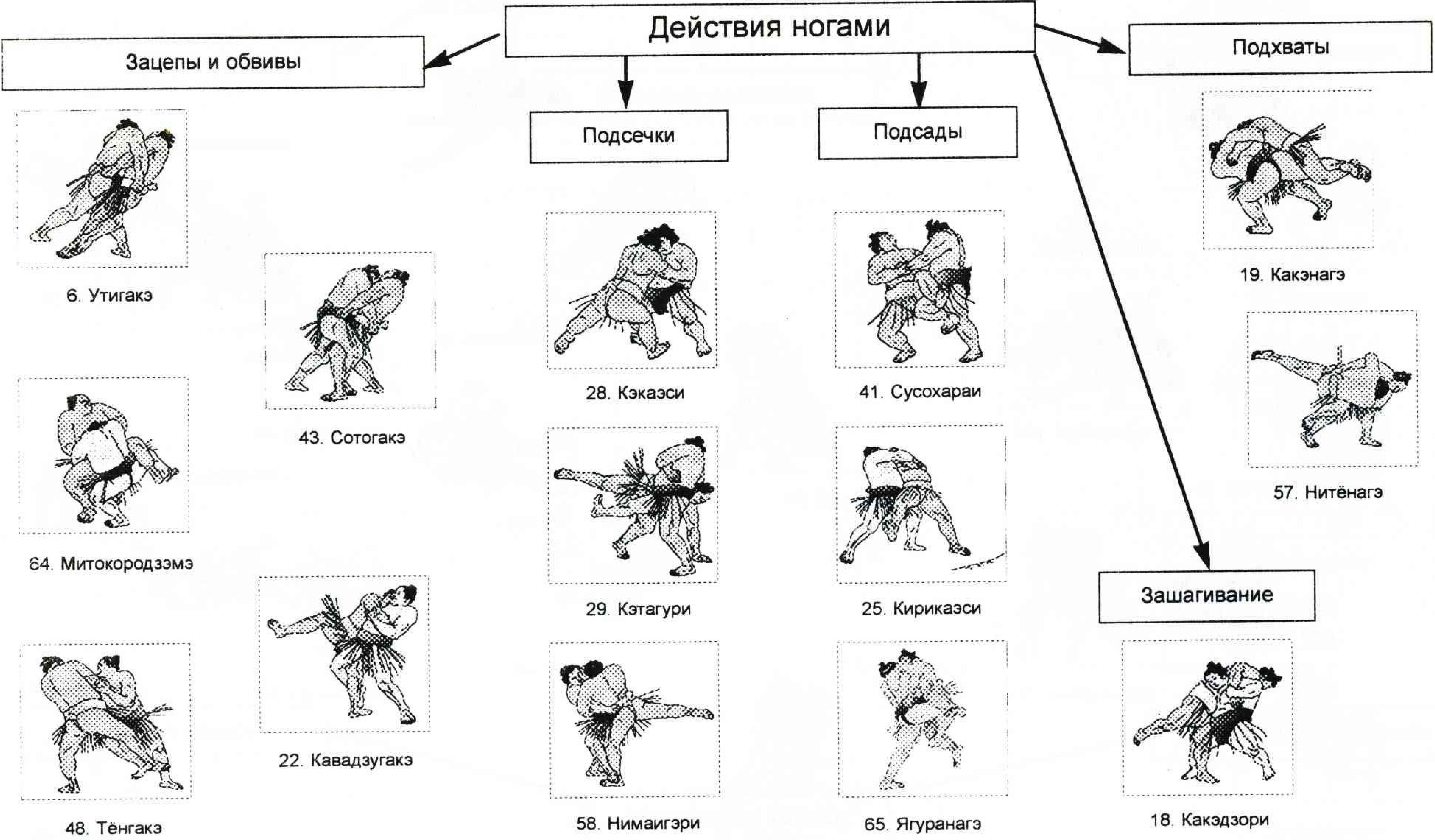

62. Хиккакэ


67. Ёрикири


70. Варидаси


52. Цукидаси

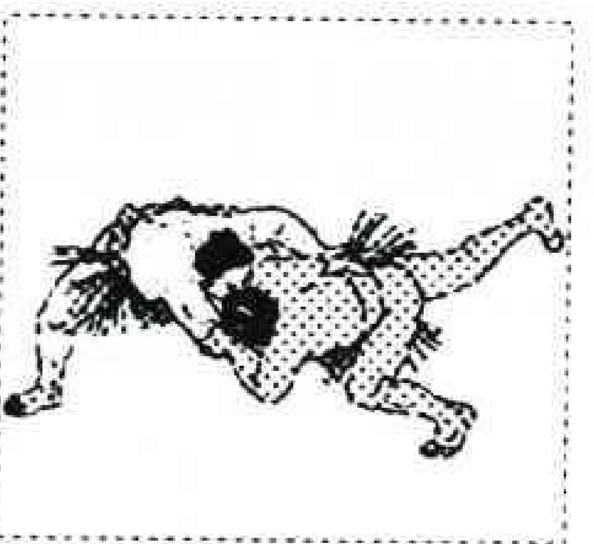
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

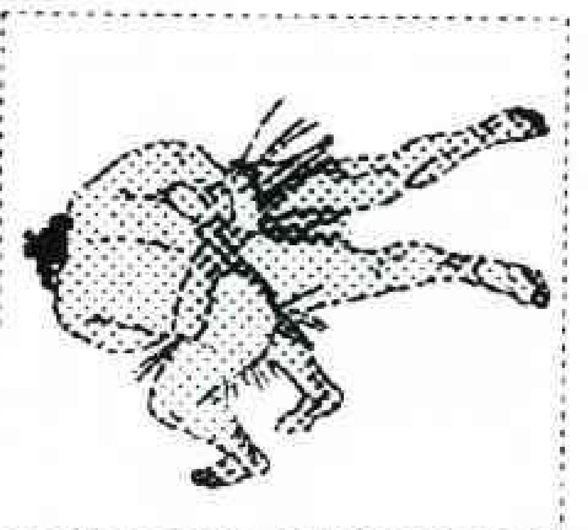


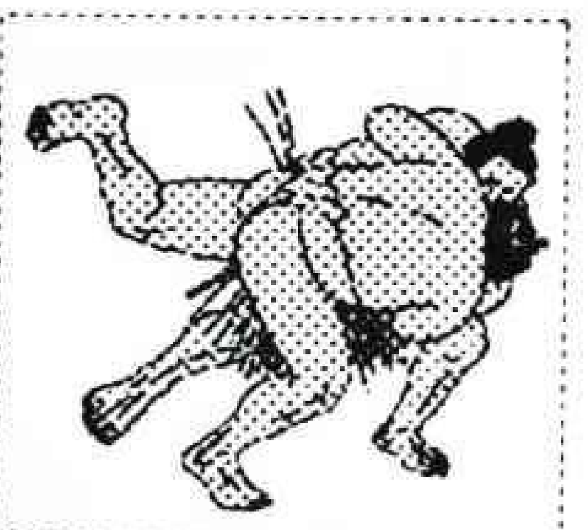
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

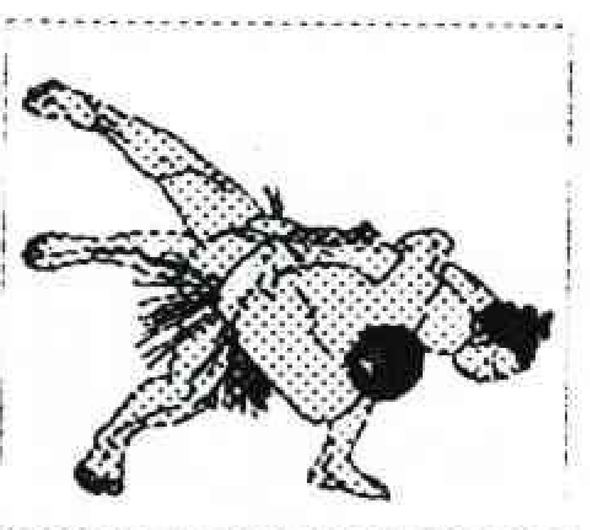
Действия рукой

Захваты маваси

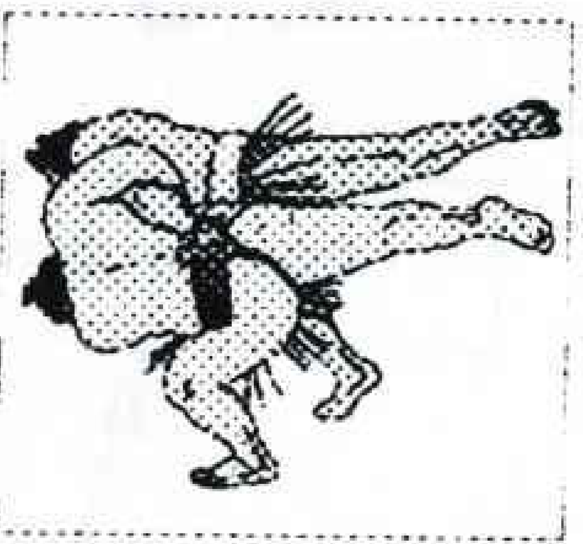

9. Уватэдасинагэ

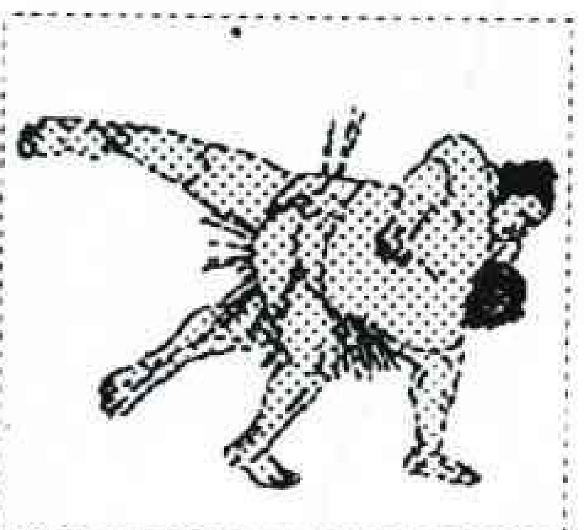

10. Уватэнагэ

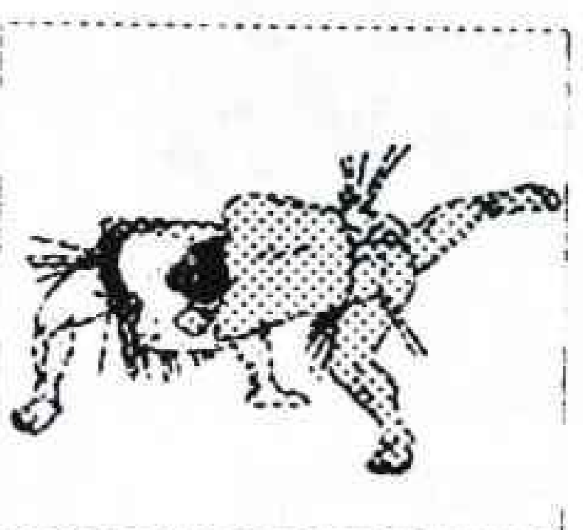

35. Ситадасинагэ


36. Ситатэнагэ

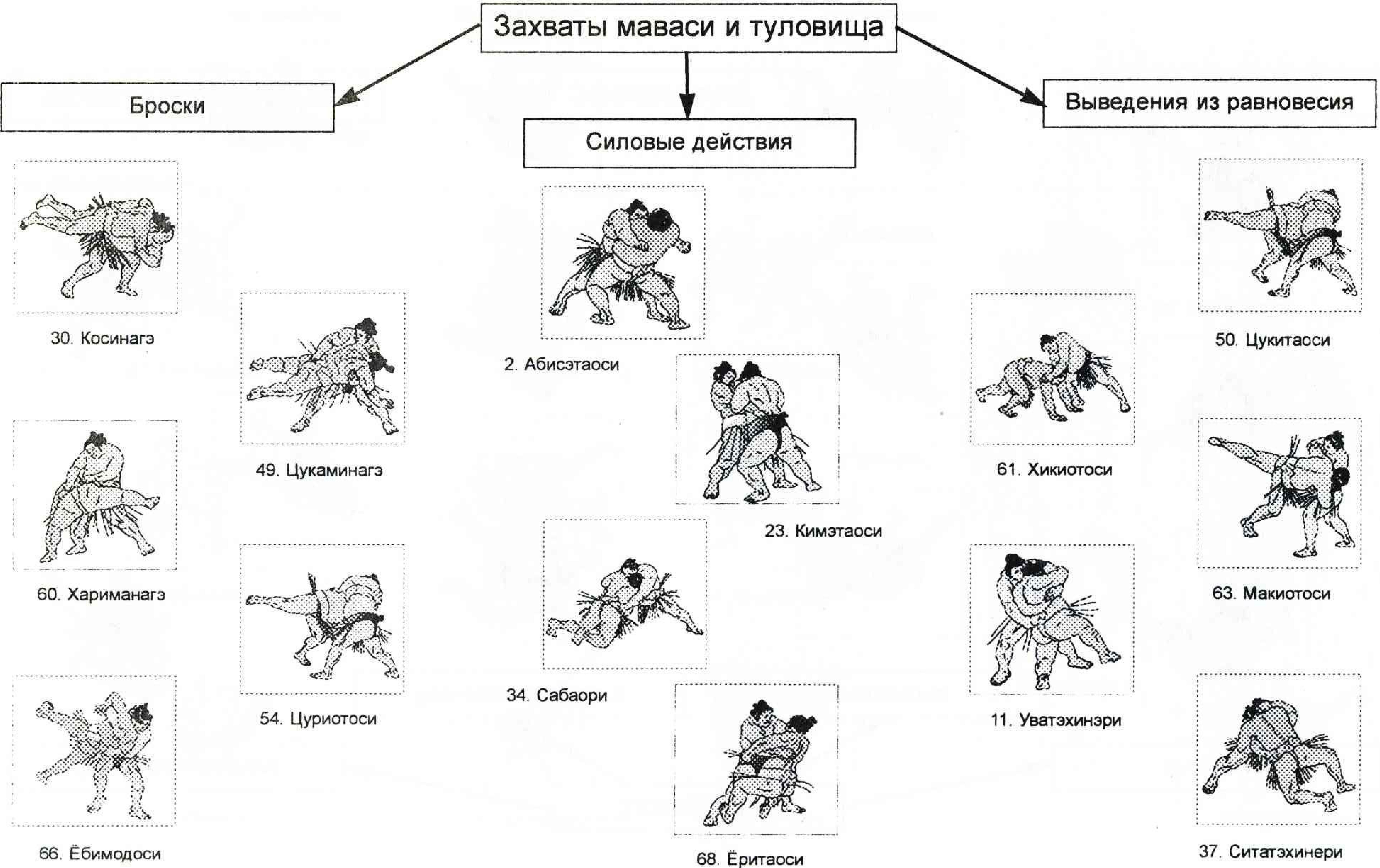
Захваты руки и туловища


31. Котэнагэ

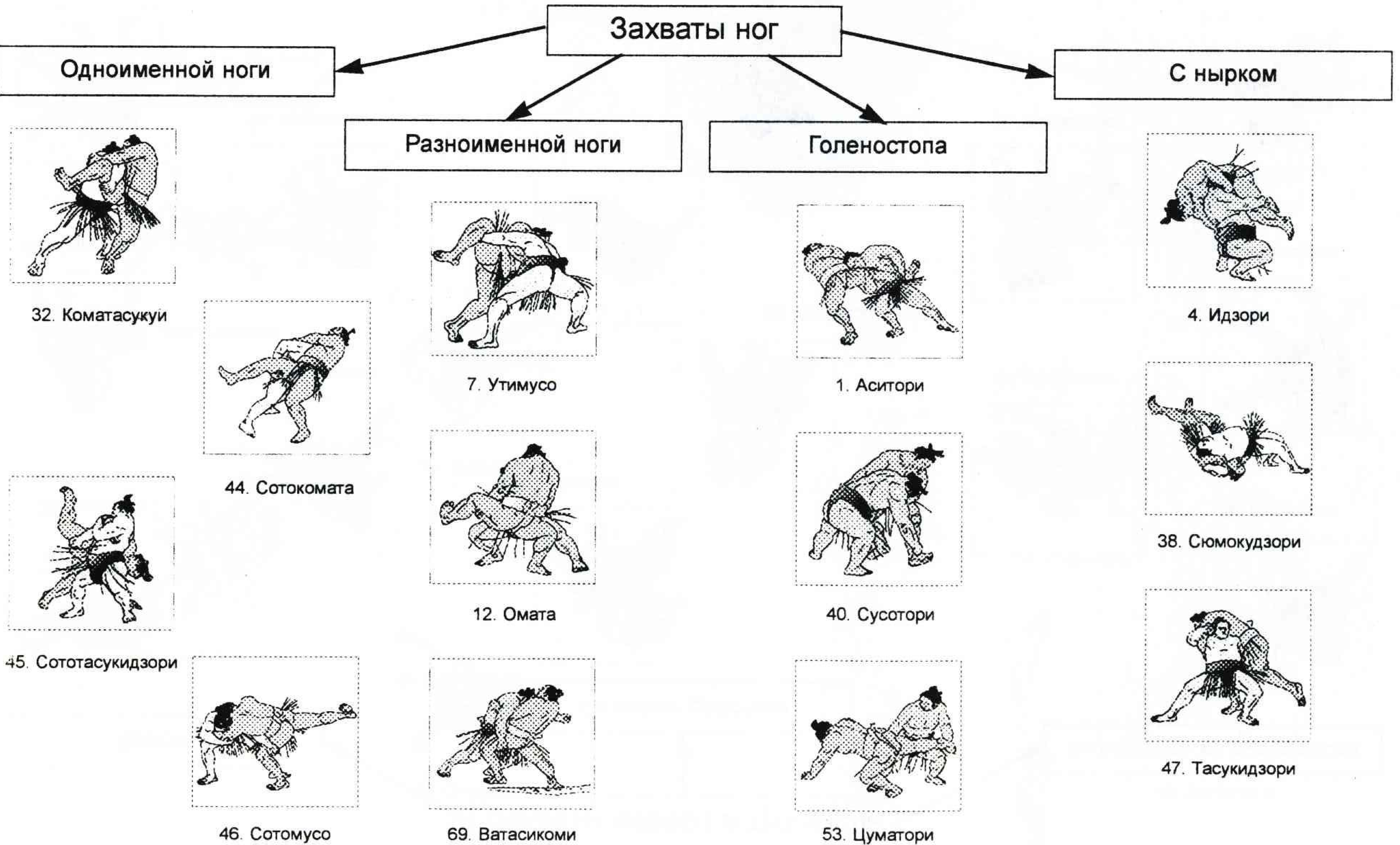

39. Сукуинагэ


42. Дзубунэри

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



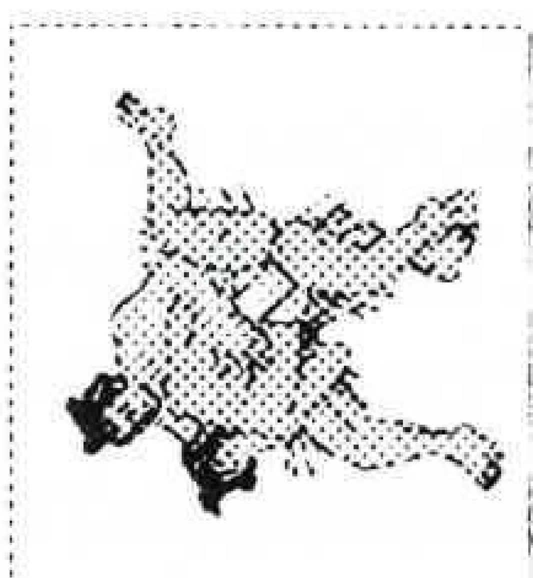
Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

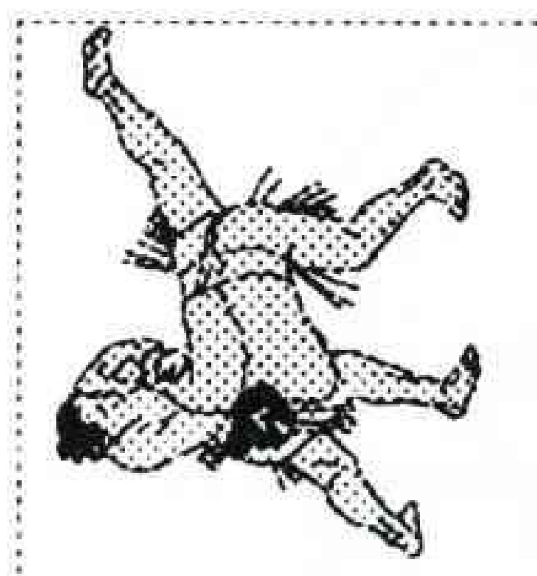
Захваты головы и шеи


21. Гассёхинзри


27. Кубихинзри


26. Кубинагэ

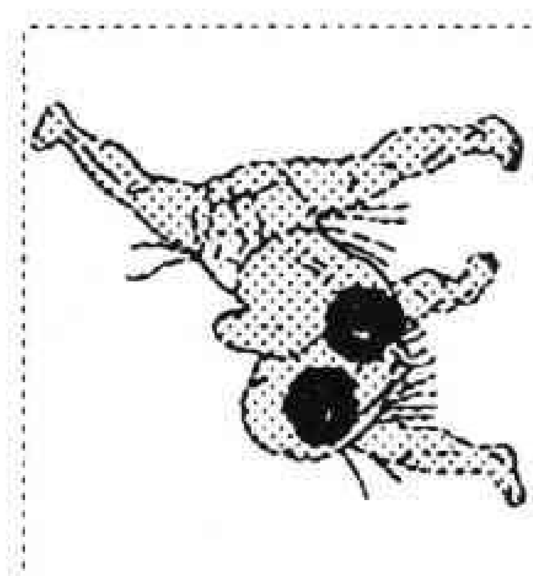
Захваты руки


3. Амиути


20. Катасукаси


5. Иппондзэои


33. Сакатоттари


17. Каинахинзри


56. Тоттари

Вне захвата


15. Оситаоси


51. Цукитаоси


13. Окуританоси


59. Хатакикоми

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

IV
ТРЕНИРОВКА

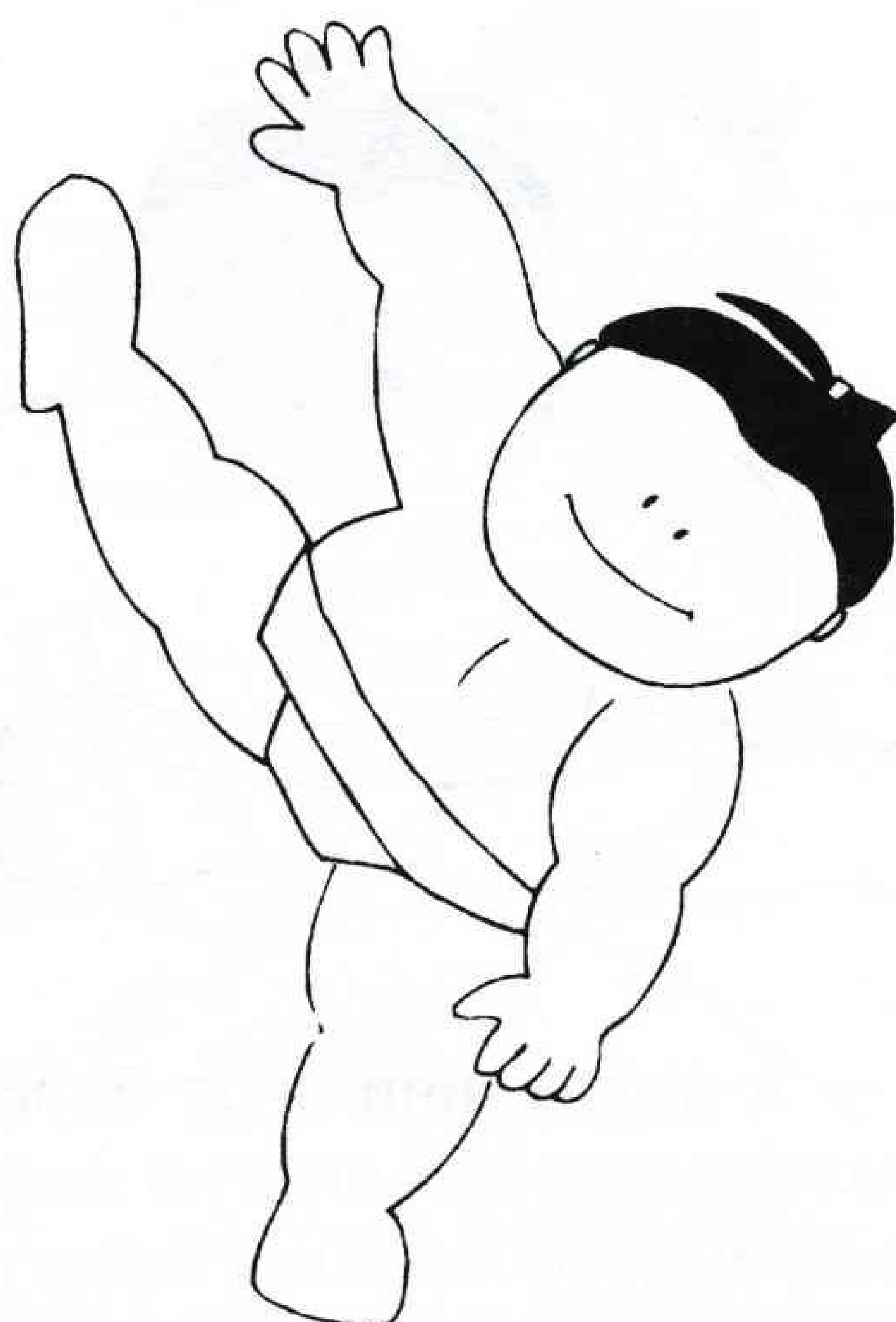
Тренировка сумоистов по содержанию во многом схожа с тренировочным процессом в любом другом виде борьбы. Однако для отработки специфических навыков используется целый ряд оригинальных упражнений, которые выработаны в ходе многовековой практики.

Наиболее характерные приводятся ниже с иллюстрациями. Помимо этого тренерам и спортсменам следует обратить внимание на выработку выносливости и силы воли. В частности, для выработки этих качеств существует практика проведения серии схваток между двумя борцами на выносливость (*самбан гэйко*), когда схватки проводятся без малейшего перерыва до тех пор, пока один из борцов не откажется от борьбы.

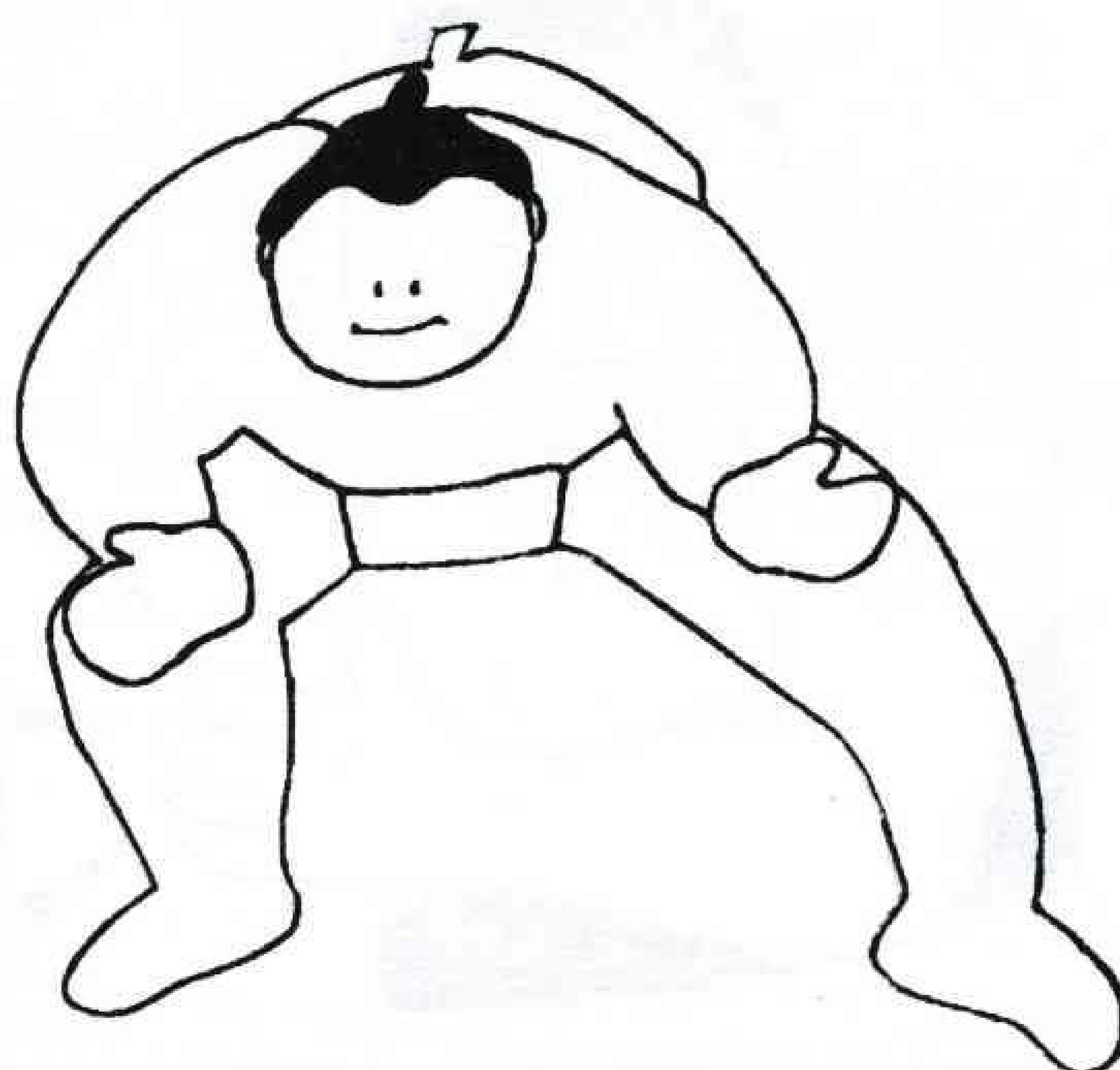
В ходе тренировки очень важным является многократное (до сотен раз) повторение каждого упражнения.

Подготовка по-настоящему сильных *сумотори* — процесс достаточно сложный и многогранный и заслуживает отдельного исследования.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

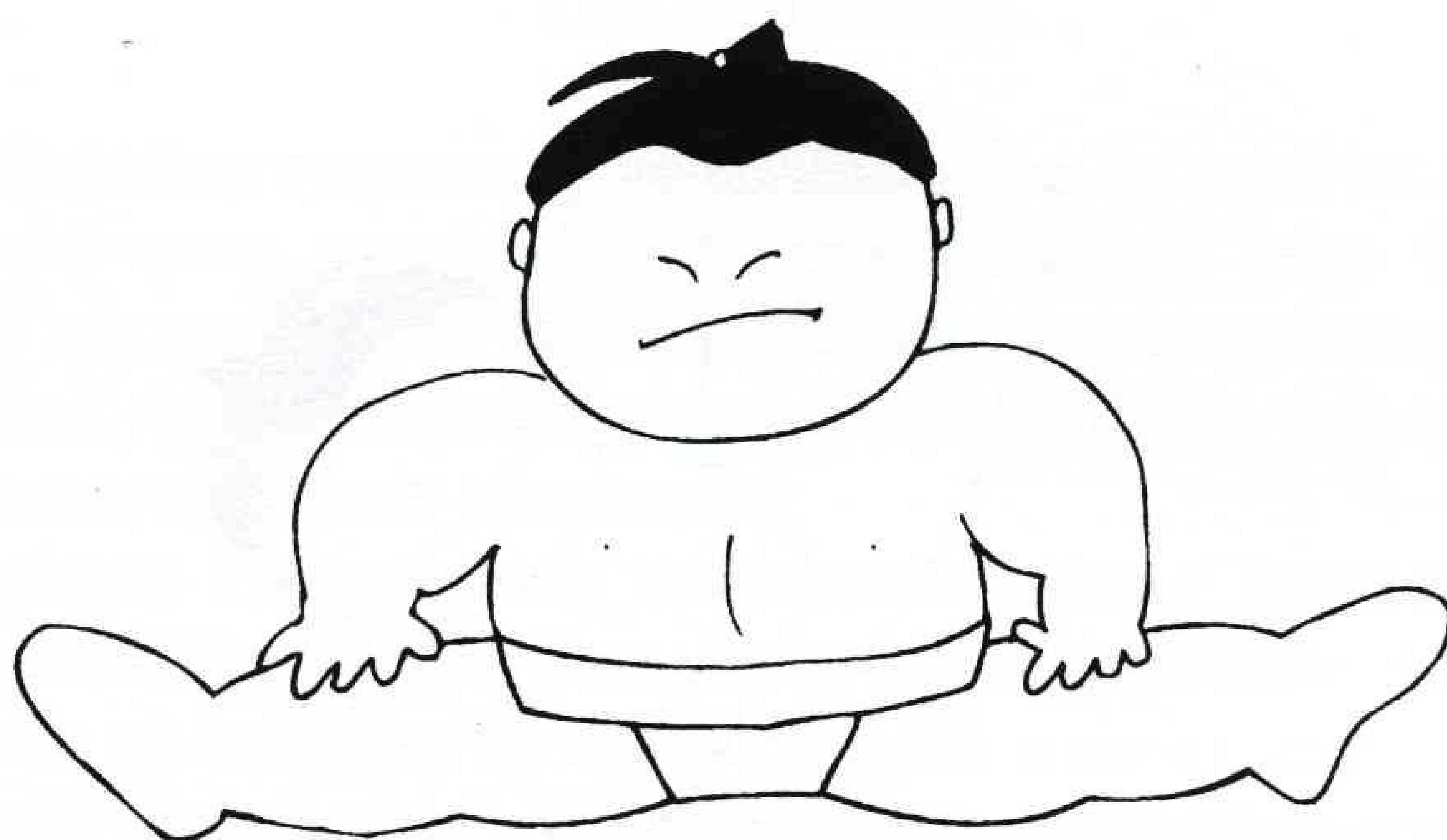


Сико — попеременный подъем ног в сторону-вверх на максимально возможную высоту. После каждого упражнения борец приседает на корточки, делает выдох и хлопает ладонью по колену или бедру.

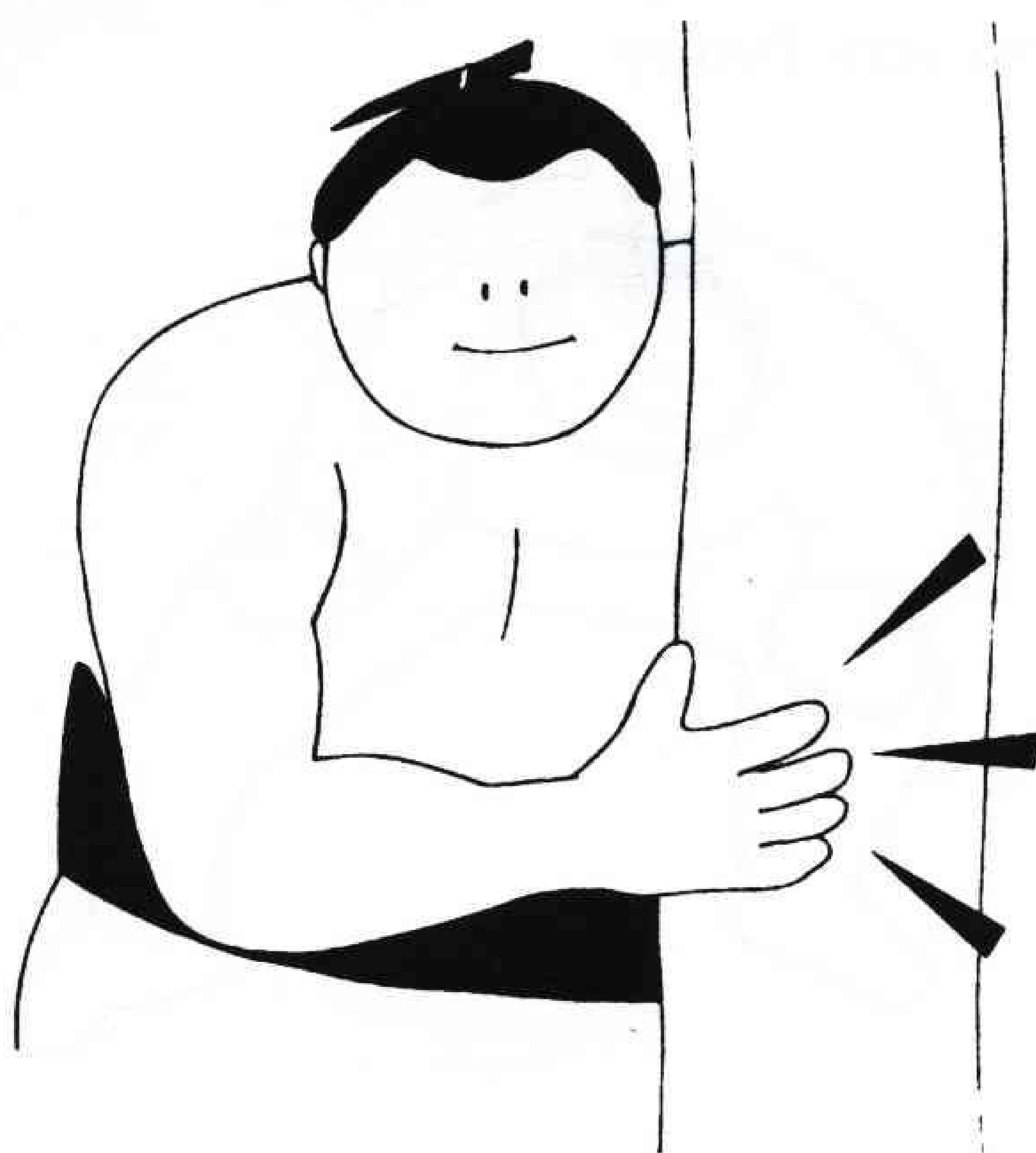


Суриаси — борец, присев на корточки и вытянув вперед руки, согнутые в локтях, перемещается, выдвигая попеременно вперед ноги, без отрыва ступней от пола. Вариантом этого упражнения является перемещение прыжками вперед толчком обеих ног.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



Matавари — в положении сидя борец разводит ноги в стороны на максимально возможную ширину (шпагат) и выполняет наклоны вперед, стараясь коснуться животом пола. Как правило, это упражнение выполняется с помощью партнеров, которые держат ноги и нажимают на спину при наклонах.

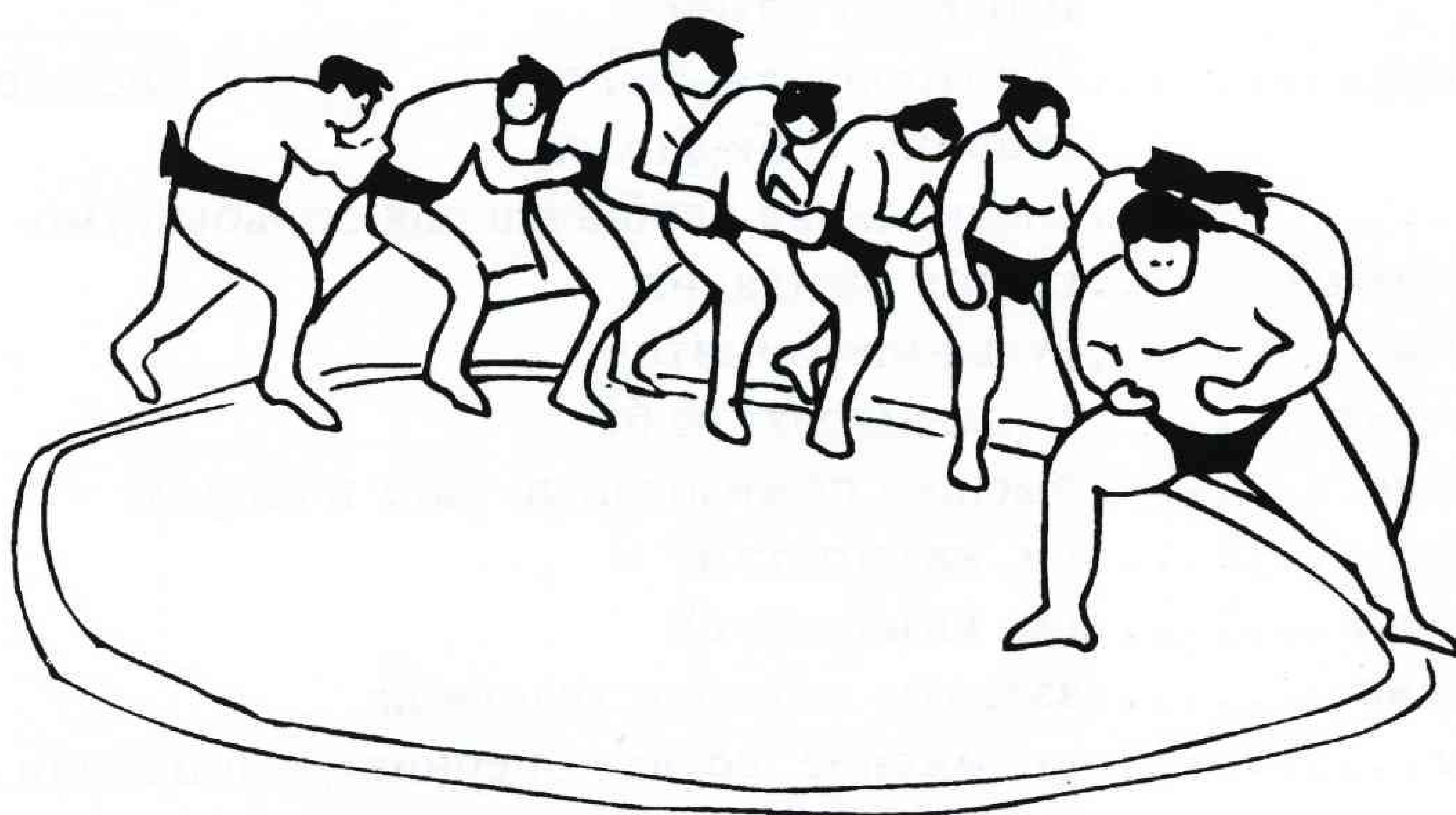


Тэппо — попеременные удары ладонью по деревянному столбу с выпадом вперед одноименной ноги. Выполняется в положении стоя, зачастую с отягощениями на руках и ногах.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



Буцукари гэйко — партнер наклоняется вперед у края круга, расставив руки в стороны и выставив вперед ногу. Борец с разбега в два-три шага "врезается" в партнера и упором головой и руками в грудь снизу вверх проталкивает его, преодолевая сопротивление, к противоположному краю круга.



"Змейка" — борцы выстраиваются в затылок друг другу, взявшись за *маваси* впереди стоящего, и в полуприседе перемещаются по кругу, не отрывая ступни от пола. Иногда тренер в качестве барьера держит на определенной высоте шест, под которым проходят борцы.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

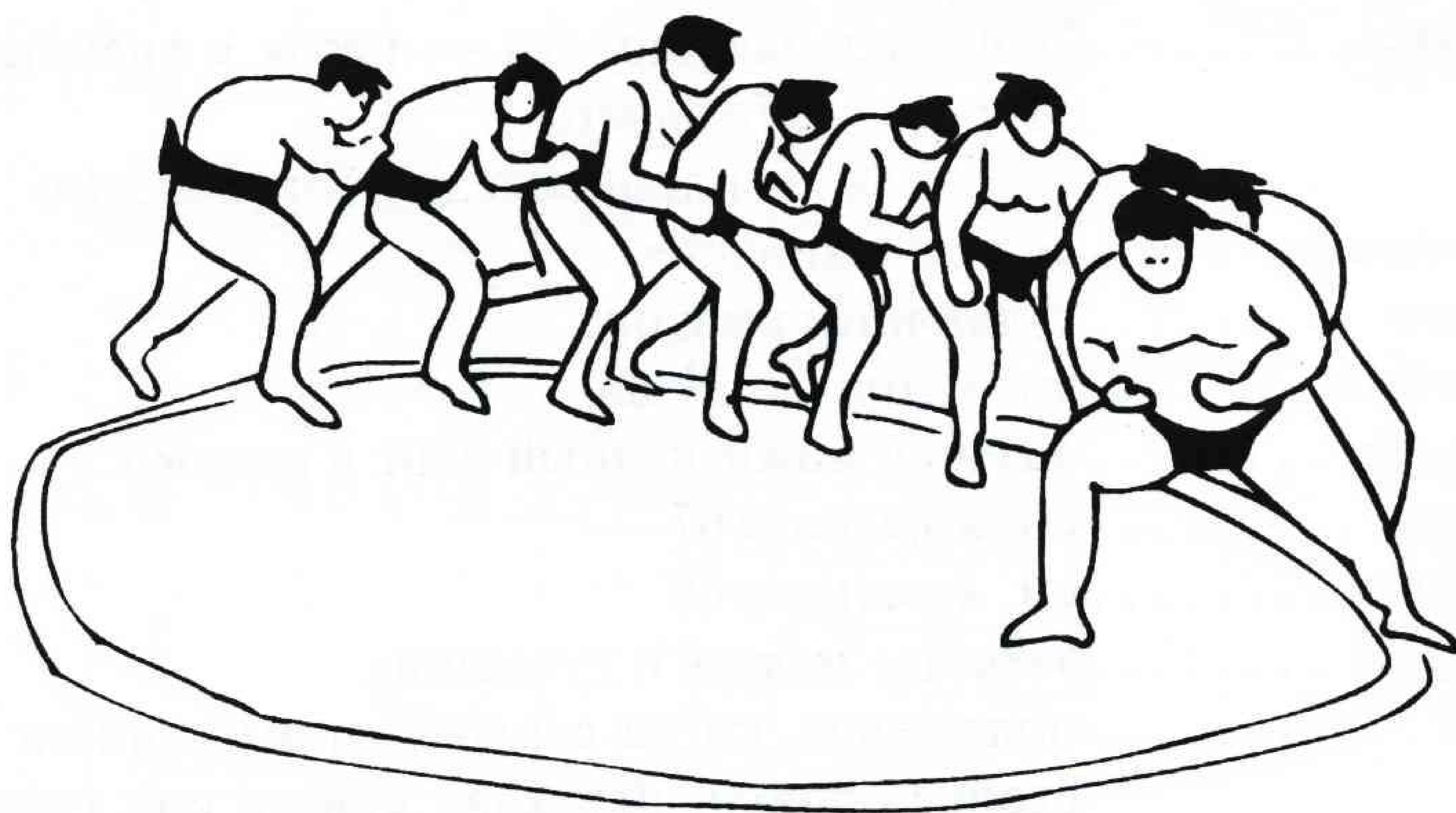
СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ СЛОВ И ТЕРМИНОВ

абисэтаоси . . . . . . см. *кимаритэ* 2
агэмаки . . . . шнур для подъема штор на *яката*
акабуса . . . . красная кисть — часть *яката*
амиути . . . . см. *кимаритэ* 3
аобуса . . . . зеленая кисть — часть *яката*
аситори . . . . см. *кимаритэ* 1
буси . . . . воинское сословие в японском средневековье
буцукари гэйко . . . тренировочное упражнение см. стр. 65
варидаси . . . . см. *кимаритэ* 70
ватасикоми . . . . . . см. *кимаритэ* 69
гассё . . . . захват туловища в замок
гассёхинэри . . . . . . см. *кимаритэ* 21
гёдзи . . . . рефери, судья на *дохё*
гёдзи-дамари . . . . . место ожидания *гёдзи*
дзёнидан . . . . пятый дивизион в *одзумо*
дзёнокути . . . . низший (шестой) дивизион в *одзумо*
дзубунэри . . . . см. *кимаритэ* 42
дзюрё . . . . второй дивизион в *одзумо*; шестой ранг в иерархии *одзумо*
дзяномэ . . . . "контрольная" полоса — песок с внешней стороны *сёбу-давара*
дохё . . . . специальная площадка для борьбы сумо
дохё-дамари . . . . . сектор ожидания
ёбидаси . . . . судья-информатор
ёбимодоси . . . . см. *кимаритэ* № 66
ёкодзуна . . . . высший пожизненный ранг в *одзумо*
ёрикири . . . . см. *кимаритэ* 67
ёритаоси . . . . см. *кимаритэ* 68
ёцудзумо . . . . захваты *маваси* и туловища
ёцуми . . . . положение, когда соперники выполнили в стойке обоюдный захват маваси или туловища руками
идзори . . . . см. *кимаритэ* 4
иппондзэои . . . . см. *кимаритэ* 5
исамиаси . . . . см. *кимаритэ* 71
кабаиаси . . . . заступ за круг, который не считается поражением (противник в положении *синитай*)

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



Буцукари гэйко — партнер наклоняется вперед у края круга, расставив руки в стороны и выставив вперед ногу. Борец с разбега в два-три шага "врезается" в партнера и упором головой и руками в грудь снизу вверх проталкивает его, преодолевая сопротивление, к противоположному краю круга.



"Змейка" — борцы выстраиваются в затылок друг другу, взявшись за *маваси* впереди стоящего, и в полуприседе перемещаются по кругу, не отрывая ступни от пола. Иногда тренер в качестве барьера держит на определенной высоте шест, под которым проходят борцы.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

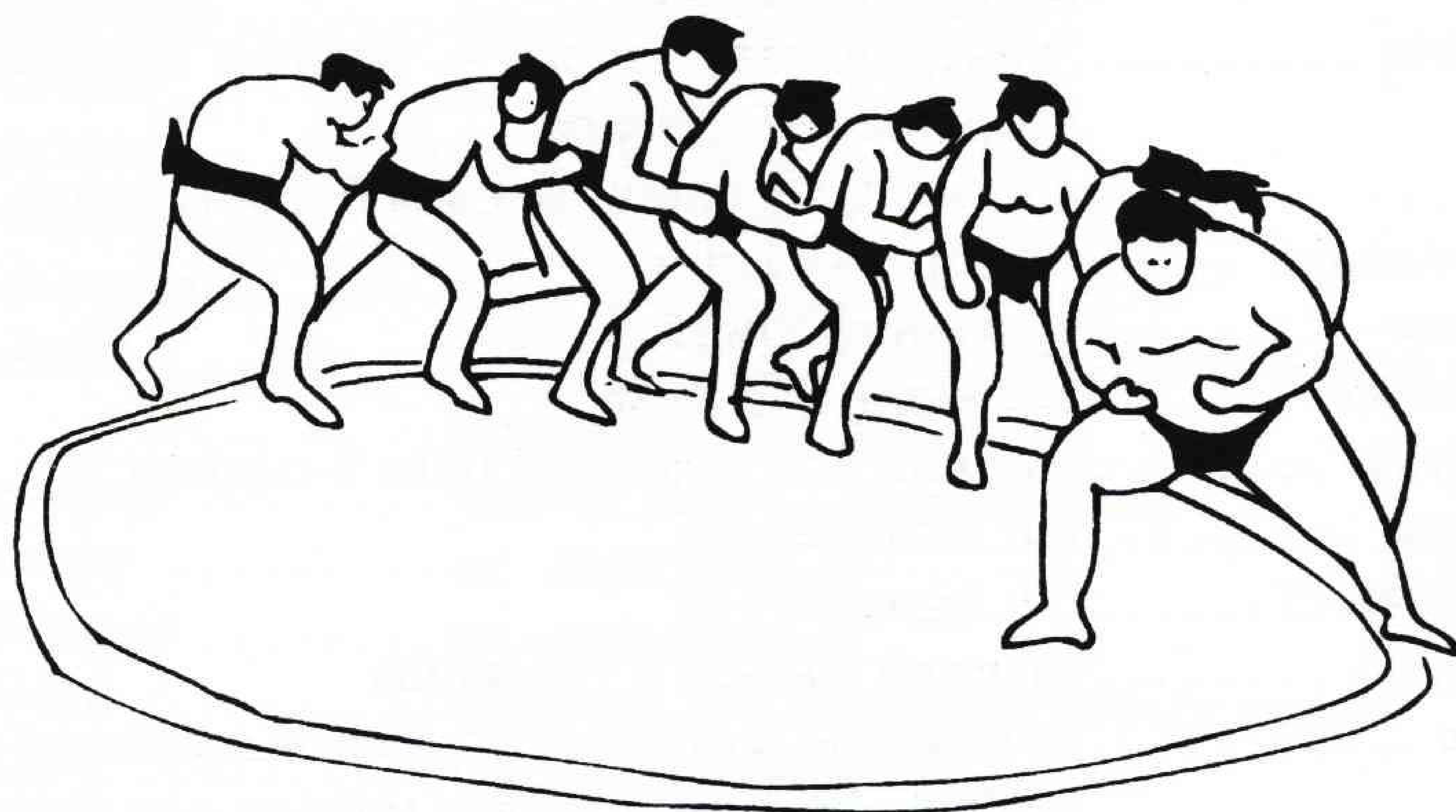
СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ СЛОВ И ТЕРМИНОВ

абисэтаоси ...... см. *кимаритэ* 2
агэмаки .... шнур для подъема штор на *яката*
акабуса .... красная кисть — часть *яката*
амиути .... см. *кимаритэ* 3
аобуса .... зеленая кисть — часть *яката*
аситори .... см. *кимаритэ* 1
буси .... воинское сословие в японском средневековье
буцукари гэйко ... тренировочное упражнение см. стр. 65
варидаси .... см. *кимаритэ* 70
ватасикоми ...... см. *кимаритэ* 69
гассё .... захват туловища в замок
гассёхинэри ...... см. *кимаритэ* 21
гёдзи .... рефери, судья на *дохё*
гёдзи-дамари ..... место ожидания *гёдзи*
дзёнидан .... пятый дивизион в *одзумо*
дзёнокути .... низший (шестой) дивизион в *одзумо*
дзубунэри .... см. *кимаритэ* 42
дзюрё .... второй дивизион в *одзумо*; шестой ранг в иерархии *одзумо*
дзяномэ .... "контрольная" полоса — песок с внешней стороны *сёбу-давара*
дохё .... специальная площадка для борьбы сумо
дохё-дамари ..... сектор ожидания
ёбидаси .... судья-информатор
ёбимодоси .... см. *кимаритэ* № 66
ёкодзуна .... высший пожизненный ранг в *одзумо*
ёрикири .... см. *кимаритэ* 67
ёритаоси .... см. *кимаритэ* 68
ёцудзумо .... захваты *маваси* и туловища
ёцуми .... положение, когда соперники выполнили в стойке обоюдный захват маваси или туловища руками
идзори .... см. *кимаритэ* 4
иппондзэои .... см. *кимаритэ* 5
исамиаси .... см. *кимаритэ* 71
кабаиаси .... заступ за круг, который не считается поражением (противник в положении *синитай*)

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru



Буцукари гэйко — партнер наклоняется вперед у края круга, расставив руки в стороны и выставив вперед ногу. Борец с разбега в два-три шага "врезается" в партнера и упором головой и руками в грудь снизу вверх проталкивает его, преодолевая сопротивление, к противоположному краю круга.



"Змейка" — борцы выстраиваются в затылок друг другу, взявшись за *маваси* впереди стоящего, и в полуприседе перемещаются по кругу, не отрывая ступни от пола. Иногда тренер в качестве барьера держит на определенной высоте шест, под которым проходят борцы.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ СЛОВ И ТЕРМИНОВ

абисэтаоси ...... см. *кимаритэ* 2
агэмаки .... шнур для подъема штор на *яката*
акабуса .... красная кисть — часть *яката*
амиути .... см. *кимаритэ* 3
аобуса .... зеленая кисть — часть *яката*
аситори .... см. *кимаритэ* 1
буси .... воинское сословие в японском средневековье
буцукари гэйко ... тренировочное упражнение см. стр. 65
варидаси .... см. *кимаритэ* 70
ватасикоми ...... см. *кимаритэ* 69
гассё .... захват туловища в замок
гассёхинэри ...... см. *кимаритэ* 21
гёдзи .... рефери, судья на *дохё*
гёдзи-дамари .... место ожидания *гёдзи*
дзёнидан .... пятый дивизион в *одзумо*
дзёнокути .... низший (шестой) дивизион в *одзумо*
дзубунэри .... см. *кимаритэ* 42
дзюрё .... второй дивизион в *одзумо*; шестой ранг в иерархии *одзумо*
дзяномэ .... "контрольная" полоса — песок с внешней стороны *сёбу-давара*
дохё .... специальная площадка для борьбы сумо
дохё-дамари ..... сектор ожидания
ёбидаси .... судья-информатор
ёбимодоси .... см. *кимаритэ* № 66
ёкодзуна .... высший пожизненный ранг в *одзумо*
ёрикири .... см. *кимаритэ* 67
ёритаоси .... см. *кимаритэ* 68
ёцудзумо .... захваты *маваси* и туловища
ёцуми .... положение, когда соперники выполнили в стойке обоюдный захват маваси или туловища руками
идзори .... см. *кимаритэ* 4
иппондзэои .... см. *кимаритэ* 5
исамиаси .... см. *кимаритэ* 71
кабаиаси .... заступ за круг, который не считается поражением (противник в положении *синитай*)

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

кабаитэ .... касание рукой поверхности *дохё*, которое не считается поражением (противник в положении *синитай*)
кавадзугакэ ...... см. *кимаритэ* 22
каинахинэри ..... см. *кимаритэ* 17
какэдзори .... см. *кимаритэ* 18
какэнагэ .... см. *кимаритэ* 19
камаэтэ! .... приготовиться! (команда)
катасукаси ...... см. *кимаритэ* 20
катинанори ...... объявление победителя
кимаритэ .... технические действия, которые обеспечивают победу и завершают схватку
кимэдаси .... см. *кимаритэ* 24
кимэтаоси .... см. *кимаритэ* 23
киндзитэ .... запрещенное действие
кинтэ .... см. *кидзитэ*
кирикаэси .... см. *кимаритэ* 25
кодавара .... соломенный мешок, набитый землей
коматасукуи ..... см. *кимаритэ* 32
комусуби .... четвертый ранг в иерархии *одзумо*
косикудакэ .... см. *кимаритэ* 72
косинагэ .... см. *кимаритэ* 30
котэнагэ .... см. *кимаритэ* 31
кубинагэ .... см. *кимаритэ* 26
кубихинэри ...... см. *кимаритэ* 27
кумитэ .... зафиксированное положение, в котором прерывается схватка
куробуса .... черная кисть — часть *яката*
кэкаэси .... см. *кимаритэ* 28
кэтагури .... см. *кимаритэ* 29
маваси .... набедренная повязка в борьбе сумо
мада ё! .... еще нет! (команда)
макиотоси .... см. *кимаритэ* 63
макусита .... третий дивизион в *одзумо*
макуути .... высший (первый) дивизион *одзумо*
матавари .... тренировочное упражнение см. стр. 64
матта наси! ..... не допускать фальстарта! (команда)
матта! .... стоп! (команда); фальстарт в начале схватки
маэбукуро .... гульфик *маваси*

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

маэгасира .... пятый ранг в иерархии *одзумо*
маэтатэмицу .... передняя вертикальная часть *маваси*
мигиёцу .... положение, когда соперники в стойке выполнили захват правой рукой из-под разноименной руки противника
мидзухикимаки ... шторы на *яката*
митокородзэмэ ... см. *кимаритэ* 64
мори-дохё .... *дохё* в форме трапезоида
мукодзёмэн ...... южная сторона *дохё*
нидзин .... второй номер команды из 5 борцов
нимаигэри .... см. *кимаритэ* 58
ниси .... Запад — борец, вступающий в схватку с западной стороны *дохё;* западная сторона *дохё*
ниси-но кати! .... победа Запада! (команда)
нитёнагэ .... см. *кимаритэ* 57
нокотта! .... продолжайте, боритесь! (команда)
одзумо .... "Большое сумо" — японское профессиональное сумо
одзэки .... второй ранг в иерархии *одзумо*
окуриаси .... заступ за круг лицом вперед, который не считается поражением (противник оторван от *дохё)*
окуридаси .... см. *кимаритэ* 14
окуритаоси ...... см. *кимаритэ* 15
омата .... см. *кимаритэ* 12
орикоми .... горизонтальная передняя часть *маваси*
осидаси .... см. *кимаритэ* 16
оситаоси .... см. *кимаритэ* 15
рётэ о цуйтэ! .... *см. тэ о цуйтэ!*
рикиси .... борец в профессиональном сумо
рэй! .... выполнить поклон! (команда)
сабаори .... см. *кимаритэ* 34
сакатоттари .... см. *кимаритэ* 33
самбан гэйко ..... серия тренировочных схваток на выносливость
сандаммэ .... четвертый дивизион в *одзумо*
саситэ .... рука, находящаяся под мышкой противника
сёбу атта! ...... исход ясен! (команда)

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

сёбу-давара . . . . . . граница арены схватки; на традиционном глиняном *дохё* представляет собой соломенный жгут, который является верхним краем вкопанных соломенных мешков, набитых землей

сёмэн . . . . северная сторона *дохё*

сикири . . . . изготовка — предстартовые движения

сикирисэн . . . . стартовая линия

сико . . . . тренировочное упражнение см. стр. 63

симпан . . . . боковой судья

симпантё . . . . главный судья

синитай . . . . "мертвое тело" — полная потеря равновесия, неизбежно приводящая к поражению

сиробуса . . . . белая кисть — часть *яката*

ситатэ . . . . "нижняя рука" — рука, находящаяся под рукой противника

ситатэдасинагэ . . см. *кимаритэ* 35

ситатэмаваси . . . . захват *маваси* из-под руки противника

ситатэнагэ . . . . . . см. *кимаритэ* 36

ситатэхинэри . . . . см. *кимаритэ* 37

сонкё . . . . ритуальная поза см. стр. 26 и рис.4

сотогакэ . . . . см. *кимаритэ* 43

сотокомата . . . . . см. *кимаритэ* 44

сотомусо . . . . см. *кимаритэ* 46

сототасукидзори . см. *кимаритэ* 45

сукуинагэ . . . . см. *кимаритэ* 39

сумотори . . . . общее название борцов сумо

суриаси . . . . тренировочное упражнение см. стр. 63

сусотори . . . . см. *кимаритэ* 40

сусохараи . . . . см. *кимаритэ* 41

сэкивакэ . . . . третий ранг в иерархии *одзумо*

сэкитори . . . . борцы двух высших дивизионов *одзумо*

сэмпо . . . . первый номер команды в командных соревнованиях

сюмокудзори . . . . . см. *кимаритэ* 38

тасукидзори . . . . . см. *кимаритэ* 47

тайсё . . . . третий номер команды из 3 борцов; пятый номер команды из 5 борцов

татиаи . . . . стартовый рывок-подъем в начале схватки

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

татэмаваси ..... вертикальная часть *маваси*
тёнгакэ .... см. *кимаритэ* 48
тиритёдзу ...... ритуал «очищение водой», выполняемый борцами при выходе на *дохё*
токудавара ...... внутренний сектор в местах выступа *сёбудавара*
токэйгакари ..... секундометрист
торинаоси .... повторная схватка
тоттари .... см. *кимаритэ* 56
тэ о цуйтэ! ...... руки на линию! (команда)
тэппо .... тренировочное упражнение см.стр. 64
тюкэн .... второй номер команды из 3 борцов; третий номер команды из 5 борцов
уватэ .... "верхняя рука" — рука, находящаяся сверху руки противника
уватэдасинагэ .... см. *кимаритэ* 9
уватэмаваси ..... захват *маваси* сверху руки противника
уватэнагэ .... см. *кимаритэ* 10
уватэхинэри ..... см. *кимаритэ* 11
утимусо .... см. *кимаритэ* 7
утинагэ .... см. *кимаритэ* 6
уттяри .... см. *кимаритэ* 8
фукусё .... четвертый номер команды из 5 борцов
фумидавара ...... ступенька для подъема на *дохё*
фумикоси .... заступ за круг
хаккэёй! .... вперед, начать схватку! (команда)
хариманагэ ...... см. *кимаритэ* 60
харитэ .... удары ладонью наотмашь
хатакикоми ..... см. *кимаритэ* 59
хигаси .... Восток — борец, вступающий в схватку с восточной стороны *дохё;* восточная сторона *дохё*
хигаси-но кати! .. победа Востока! (команда)
хидариёцу .... положение, когда соперники в стойке выполнили захват левой рукой из-под разноименной руки противника
хикимас ё! .... приготовиться! (команда, подаваемая при возобновлении схватки из *кумитэ*)
хикиотоси .... см. *кимаритэ* 61

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

хиккакэ .... см. *кимаритэ* 62
хира-дохё .... плоский *дохё*
цукаминагэ ...... см. *кимаритэ* 49
цукидаси .... см. *кимаритэ* 52
цукиоси .... техника выталкивания
цукиотоси .... см. *кимаритэ* 50
цукитаоси .... см. *кимаритэ* 51
цуматори .... см. *кимаритэ* 53
цуридаси .... см. *кимаритэ* 55
цуриотоси .... см. *кимаритэ* 54
ягуранагэ .... см. *кимаритэ* 65
яката .... крыша-навес над *дохё*

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

ОТ АВТОРОВ

Выходящее в свет пособие является первой публикацией на русском языке обобщенных материалов по сумо как любительскому виду спорта.

Правила борьбы и проведения соревнований изложены в общепринятой в России форме. В их основу легли правила Японской любительской федерации сумо и Международной федерации сумо. Правила проведения крупных международных соревнований, таких как чемпионаты мира, Европы и т. д., претерпевают постоянные изменения, поэтому в правилах, изложенных в нашем пособии, учтены все дополнения, утвержденные Международной федерацией в декабре 1998 года.

Просим наших читателей присылать свои вопросы, замечания, предложения и отзывы в адрес издательства, с тем чтобы мы могли их учесть при подготовке следующего издания.

В издательстве вы можете также заказать необходимое количество экземпляров нашего пособия.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 3
РАЗДЕЛ I. ИЗ ИСТОРИИ СУМО 4
РАЗДЕЛ II. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 10
Глава I. Характер и способы проведения соревнований
Статья 1. Системы соревнований 10
Статья 2. Характер соревнований 10
Статья 3. Регистрация участников 10
Статья 4. Личные соревнования 11
Статья 5. Командные соревнования 11
Глава II. Участники и место проведения соревнований
Статья 1. Возрастные группы 12
Статья 2. Весовые категории 12
Статья 3. Допуск к соревнованиям 12
Статья 4. Одежда 12
Статья 5. Место соревнований: *дохё* 13
Статья 6. Медицинский контроль и обслуживание 16
Глава III. Судейская коллегия
Статья 1. Состав судейской коллегии 17
Статья 2. Состав судейской бригады 17
Статья 3. Обязанности судей 17
Статья 4. *Гёдзи* 18
Статья 5. *Симпан* 18
Статья 6. *Симпантё* 19
Глава IV. Правила судейства
Статья 1. Правила борьбы 19
Статья 2. Действия *гёдзи* на *дохё* 21
Статья 3. Действия *симпантё* и *симпанов* 23
Статья 4. Спорные ситуации и их разрешение 23
Статья 5. *Киндзитэ* — запрещенные действия 24
Глава V. Проведение соревнований
Статья 1. Взвешивание 24
Статья 2. Жеребьевка 25
Статья 3. Составление пар 25
Статья 4. Снятие с соревнований 25
Статья 5. Церемония награждения 25
Глава VI. Ритуалы 26

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

Глава VII. Схватка
Статья 1. Продолжительность схватки 28
Статья 2. Вызов участников 28
Статья 3. Представление участников 28
Статья 4. Начало схватки 29
Статья 5. Остановка схватки 29
Статья 6. Конец схватки 29
Статья 7. Объявление победителя (*катинанори*) 29
Дополнительные правила для участников соревнований возрастной категории 13 — 15 лет
Статья 1. *Киндзитэ* — запрещенные действия 30
Статья 2. Опасные действия 30
РАЗДЕЛ III. КИМАРИТЭ 31
Перечень *кимаритэ* с иллюстрациями 32
Классификация с иллюстрациями 56
РАЗДЕЛ IV. ТРЕНИРОВКА 64
Словарь японских слов и терминов 68
От авторов 74

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru

МОРАЧЕВА Лина Михайловна
ПРАОТЦЕВ Сергей Владимирович
ЦВИРОВ Александр Евгеньевич

ОСНОВЫ СУМО. ИСТОРИЯ, ПРИЕМЫ, ПРАВИЛА.

Издательство «Япония сегодня»
103051 Москва, Цветной бульвар, д. 21, стр. 2
Тел.: (095) 921-0525, 921-1322, 923-9801
Факс: 925-8335. E-mail: japan@corbina.ru

Директор издательства В.Перфильев.
Книга сверстана в компьютерном центре «Япония сегодня».
Макет, верстка В.Зенина.
Художник В.Хомяков.

Айкидо и Путь самурая - www.aikidoka.ru